١٠٠ سؤال وجواب
كيف تواجه مشكلاتك؟

إعداد
مجدى كامل

Bibliotheca Alexandrina
01333896

كيف تواجه مشكلاتك

بسم الله الرحمن الرحيم
فأما الزبد فيذهب جفاء وأما ما ينفع الناس فيمكث في الأرض
صدق الله العظيم

دار الأمين

طبع * نشر * توزيع

القاهرة : ١٠ شارع بستان الدكة
من شارع الألفى (مطابع سجل
العرب) تليفون : ٥٩٣٢٧٠٦

ص.ب : ١٣١٥ العتبة ١١٥١١

الجيزة : ٨ شارع أبو المعالى
(خلف المعهد البريطانى) العجوزة
تليفون / فاكس : ٣٤٧٣٦٩١

١ ش سوهاج من ش الزقازيق
(خلف قاعة سيد درويش) الهرم

ص.ب : ١٧٠٢ العتبة ١١٥١١

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر ولا يجوز إعادة طبع أو اقتباس جزء منه بدون إذن كتابى من الناشر .

الطبعة الأولى
١٤١٧ هـ - ١٩٩٧ م

رقم الإيداع ١٩٩٥/٢٠٦٧
I.S.B.N.
977-5424-90-9

١٠٠ سؤال وجواب

١١

كيف تواجه مشكلاتك

إعداد

مجدى كامل

المقدمـة

التعامل مع الحياة فن لا يحتاج إلى موهبة ، بقدر ما يحتاج إلى موضوعية فى التعامل مع هذه الحياة . وإذا كان يجدر بنا أن نعترف بأنه ليست هناك حلولاً سهلة لكثير من مشكلات حياتنا ، إلا أنه يتعين علينا أيضًا أن نؤكد أنه ببعض الإرادة والوقت والجهد والمثابرة يمكننا أن نواجه مشاكلنا ، ونجد حلولاً واقعية لكل منها .

ولكن هل كل إنسان لديه الإرادة والاستعداد لبذل الجهد ، والوقت ، والمثابرة قادر على مواجهة مشكلاته . هل النية الصادقة والرغبة الأكيدة وحدهما قادرتين على بلوغ الهدف . لا نعتقد ذلك ، حيث لابد من المعرفة والإلمام بجوانب المشكلة ، ومعرفة سبل مواجهتها ، واكتساب المهارات اللازمة للتعامل مع المشكلات ، كالمرونة مثلاً ، والقابلية للتغيير ، ومواجهة ما هو غير متوقع ؛ لأن الأمور عادة لا تسير على وتيرة واحدة .

يتعين على المرء إذا ما أراد التكيف مع الحياة أن يتعلم سبل التعرف على مشكلاته ، وأساليب علاجها ، وكيفية اختيار الأسلوب الأمثل لحلها ، وكل هذا لا يمكن أن يتأتى دون اكتساب المعرفة اللازمة لمساعدة الإنسان فى تحقيق هذا الهدف العظيم .

ولعل هذا هو السبب الذى دفع « دار الأمين » لإصدار هذا الكتاب لقراء العربية ، آملين جميعًا أن يكون نبراسًا يضيء الطريق نحو مواجهة ما يقابلنا من مشاكل بثقة ، وطمأنينة ، ورباطة جأش ، وسكينة ، وواقعية ، ووعى ، ومعرفة .

هذا الكتاب ما هو إلا محاولة مخلصة لتقديم دليل عمل حول كيفية مواجهة المشكلات بفعالية وموضوعية بعيدًا عن أحلام اليقظة التى كثيرًا ما يلجأ إليها الناس كوسيلة للهروب من الواقع .

مجدى حسين كامل

س١ : ما المقصود بـ « كيف تواجه مشكلاتك » ؟

ج : يتعين على الإنسان إذا أراد التكيف مع الحياة أن يتعلم سبل التعرف على مشكلاته وأساليب علاجها ، كما عليه أن يعرف كيفية اختيار أسلوب العلاج المناسب لكل منها ، وأن يتخذ الخطوات الإيجابية المناسبة للعلاج ، وعلى النقيض من هذا ، فإننا نجد أن البعض ينكص(١) على عقبيه مرتداً إلى عالمه الخيالى الخاص حيث لا تصادفه المشكلات ، أو حيث يكون من اليسير عليه معالجتها دون عناء .

وتمثل أحلام اليقظة وسيلة للهروب من الواقع ، ولاشك أنه من الممتع أن يحيا الفرد فى عالم من الخيال ؛ بل إننا نجد أن معظم الأفراد المتزنين يحلمون بمستقبل أسعد ويأملون فى تحقيق خططهم ومشروعاتهم الخاصة ، وقد يبدو أنه من الصعب علينا أحياناً أن نفرق بين التفكير فى آمال المستقبل وأحلام اليقظة بالنجاح والسعادة ؛ ولكن المؤكد أن الشخص السوى لا يخلط بين أحلام مستقبله وواقع حاضره ، وهو قادر على التمييز بين الحقيقة والخيال .

س٢ : إذن هل القدرة على مواجهة المشكلة تعنى القدرة على مواجهة الواقع ؟

ج : نعم .. وبينما يعتبر معظم الأفراد أن أحلام اليقظة مضيعة للوقت ، فإنها تشكل مشكلة خطيرة عند الفرد الذى

---

(١) ينكص على عقبيه : يرجع عما كان قد اعتزمه .

يشبع غالبية حاجاته عن طريق الهروب من الواقع ؛ ولهذا يمثل تعلم كيفية عدم النكوص إلى عالم أحلام اليقظة جزءًا هامًا فى تعلم مواجهة الواقع ، كما أن التمييز بين الحقيقة والخيال سيساعده على مواجهة الواقع وعلى مجابهة المشكلات التى قد تنتج عنه بإدراك وفهم .

ولكى يعيش الإنسان حياة مثمرة ، يجب عليه أن يتفهّم ذاته وبيئته ، وأن يتفهّم نواحى القوة والضعف عنده ، ويكون قادرًا على وصف حالة بيئته ومجتمعه وتحليلهما بدقة ووعى ، فإذا ما استطاع القيام بهذا ، فإن فى مقدرته أن يقرر مدى قبوله لنقاط ضعفه ، والعوامل غير المرغوبة فى بيئته ، أو يعتزم تغيير نفسه وبيئته .

س٣ : تؤثر الشخصية بدرجة رئيسية على طبيعة مواجهة الإنسان للمشكلة .. كيف ذلك ؟

ج : قوة وضعف الشخصية ذات تأثير طاغ على قدرة صاحبها على التعامل مع المشكلات الفعالة ، فعلى سبيل المثال نجد الشخصية الضعيفة غير الحازمة لا تستطيع مواجهة المشكلات .

س٤ : كيف ذلك ؟

ج : صاحب الشخصية الضعيفة مثلاً لا يستطيع أن يقول لا ؛ ولهذا فهو مرهق بالأعمال الكثيرة التي يطلبها منه الآخرون .

كما أنه حساس لأي نقد أو تقييم من الآخرين ، ويفقد الثقة بنفسه بسهولة ، ولا يحب أن يكون بمفرده ومع ذلك يجد صعوبة في تكوين علاقات مع الآخرين .

كما أنه من الصعب عليه أن يقوم بمجهود ذاتي لحل مشكلة معينة ، كما أن مستوى تحمله للإجهاد ضعيف نسبياً .

س٥ : هل هناك علاقة بين الذكاء والقدرة على حل المشكلات ؟ أو هل يفيد الذكاء في مواجهة المشكلات ؟

ج : عرّف العلماء الذكاء تعاريف مختلفة ، فقال بعضهم : إنه القدرة على الفهم ، وقال آخرون : بل هو القدرة على حل المشاكل والمسائل ، وقالت فئة ثالثة : إنه القدرة على التكيُّف مع الظروف الطارئة ، وقالت فئة رابعة : إنه القدرة على التجريد « تجريد المفاهيم من المحسوسات » ، وقالت فئة خامسة : إنه القدرة على التفكير ، وقالت فئة سادسة : إنه القدرة على الربط ..

وفي جميع هذه الأقوال شيء من الصحة ولكنها ناقصة غير شاملة ؛ ولذلك فنحن نقترح تعريف الذكاء بأنه « القدرة على التفكير في العلاقات تفكيراً بنَّائيًا موجهًا نحو هدف » .

وفي هذا التعريف ثلاثة عناصر نحب أن نلفت إليها النظر :

أولها : إن الذكاء في جوهره قدرة تفكيرية تتناول علاقات الأشياء والأمور بعضها ببعض .

وثانيها : إن هذا التفكير بنَّائي يربط بين الظروف الراهنة والمعارف السابقة .

وثالثها : إنه يتجه لغاية ويستهدف هدفًا ، وبذلك يختلف عن مجرد سروح الذهن وتداعي الأفكار تداعيًا لا هدف له ولا طائل تحته .

ومعنى تعريفنا أن الذكي إنسان لا يكاد يواجه مشكلة أو مسألة ، حتى يحاول تبين ظروفها وأحوالها وملابساتها ، ثم يستدعي إلى ذهنه معارف ومعلومات سابقة ذات صلة مفيدة بظروف المشكلة الراهنة ثم يخلص عن طريق الربط بين الظروف الحاضرة والمعارف السابقة إلى حل يوصله إلى هدفه .

س٦ : وماذا عن الذكاء .. هل هو موروث أم أنه مكتسباً ؟

ج : آخر ما توصل إليه الباحثون أن الذكاء مكتسب وللبيئة دخل كبير فى تنميته ، ويقولون : إن الأسرة تستطيع تنمية ذكاء أطفالها من خلال التربية السليمة ، والتدريب ، وصقل المهارات ، ومنح الطفل القدرة على التقليد المنظم ، وحسن معرفة العلاقات بين الأشياء وتحسين الإدراك والفهم ، وممارسة أنشطة متنوعة .

س٧ : إذن للمحيط الاجتماعى دور مؤثر .. أليس كذلك ؟

ج : لاشك بعد ذلك فى أن المحيط قادر على إبراز المواهب وإظهار القدرات بل وزيادتها ، كما أنه قادر على قتل المواهب ووأد القدرات ولقد كان العلماء - إلى عهد قريب - يقولون : إن الذكاء ينمو - إذا نما - حتى مطلع الشباب ثم يتوقف نموه لتزداد المعارف دون أن يزداد الذكاء ، كما كانوا يقولون : إن هذا النحو ليس زيادة فى مقدار الذكاء ولكنه تغير فى نوعيته ، ومعنى هذا أنهم كانوا يعتقدون أن الإنسان يولد بقدر محدود من الذكاء لا يزيد - إذا زاد - إلا قليلاً وفى حدود ضيقة ولأسباب مادية .

أما اليوم فيبدو أن العلماء يقولون بطبيعة ديناميكية متحولة للذكاء أكثر منها (ستاتيكية) سكونية ، ومعنى هذا أن البيئة الجيدة قادرة ليس فقط على تفتيح الذكاء وإبرازه وإنّما هى قادرة على زيادته ، كما أن المحيط السيئ ليس قادراً على طمس الذكاء فحسب ولكنه قادر على إنقاصه .

س٨ : الوساوس والأفكار المتسلّطة تحول دون قدرة الشخص على التعرُّف جيدًا على مشكلاته ، والسعى بوضوح نحو حلها . كيف ذلك ؟

ج : التسلط هو انسياق المرء مدفوعًا بقوة ملحة قاهرة إلى فعل شيء برغم إرادته أو ضد إرادته . فإذا اقتصر الإلحاح على الأفكار ، كأن يحس المرء أن أفكاراً معينة مفروضة على ذهنه فرضًا فهو يسمى حينئذ بالوسواس ، فالتسلطات والوساوس تمتاز بصفة القهر ، ونحن غالبًا ما نمتثل لإرادة هذه التصرفات حتى وإن أدركنا سخفها .

والفعل المتسلط هو فى الواقع فكرة متسلطة تحمل فى ثناياها حافزاً إلى العمل ، فيحس المرء أنه « مدفوع » إلى فعل هذا أو ذاك بغض النظر عن مدى رجاحته ، وقد يمتثل المرء للفعل المتسلط ، أو قد يقاومه ، فإذا قاومه فغالبًا ما يستشعر الضيق ، ويفتقد الراحة ؛ ومن بين الأفعال المتسلطة الشائعة ، الرغبة فى التأكد من أن الباب مغلق ، أو من أن موقد الغاز

مقفل ، أو من أن السيجارة مطفأة ويذهب المرء إلى الباب ، أو الموقد أو مكان السيجارة فعلاً ليتأكد . ومن الأمثلة الشائعة كذلك الرغبة فى تلمس قضبان الأسوار إذا ما حاذاها المرء أو فى السير على حافة الطوار ، أو فى قراءة أرقام السيارات المارة . ثم هناك الذين يحسون رغبة فى التفتيش تحت السرير ، أو فتح ضلف الدولاب جميعًا قبل النوم .

وقد تلح مجموعة بأكملها من هذه الخواطر على المرء فلا يستشعر الراحة حتى يشبعها !

والرسم على قطعة من الورق أثناء محادثة تليفونية قد يتحول إلى فعل متسلط يعجز المرء عن مقاومته ، ولا يملك إلا أن يشوه مكتبه ومكاتب زملائه بما ينقشه عليها من رسوم .

س٩ : وكيف تكون الأفعال المتسلطة مضرّة ؟

ج : قد تكون الأفعال المتسلطة مضرة أحيانًا كأولئك المنساقين إلى تحطيم المصابيح الكهربائية ، أو الواجهات الزجاجية .

وقد تشتد وطأة الأفكر والأفعال المتسلطة حتى يعوق عذابها المرء عن استكشاف معناها ، وعندئذ يوصف هذا المرء ، لا بأنه مريض نفسي وحسب ، بل بأنه يشكو مرضًا نفسيًا حقيقيًا هو العصاب القهرى أو التسلطى .

ألحت على مريضة فكرة متسلطة بأن كا ما تلمسه بيدها سيسمم أى شخص يلمسه بعدها ! وكان سبب هذا الخاطر ، الإحساس بالذنب الذى ولدته معتقداتها الخاطئة عن الناحية الجنسية كم سمعتها فى طفولتها ، فلما راودتها فى شبابها الخواطر الجنسية وقع فى روعها أنها « إنسانة مسممة » ويرغم إدراكها أنها لا يمكن أن تكون كذلك ، إلا أن الخاطر ألح عليها !

ولا شك أن فى وسع « الأفكار » أن تلح وتلح فى الإلحاح حتى تحيل حياة المرء إلى عذاب مقيم وغالبًا ما يكون الإحساس بالذنب – ومن ثم الرغبة فى عقاب النفس – هو السبب الأساسى فى التسلطات وخاصة إذا كان التسلط قاسيًا شديد الوطأة .

س١٠ : وكيف نتحرر من الوساوس والأفعال المتسلطة ؟

ج : مهما تكن أسباب التسلطات دفينة ، ففى الوسع استكشافها وإزالتها ، وما نسميه بالحركات العصبية ، كتذبذب أهداب العين ، أو اتباع طريقة معينة فى السير ، أو ما إليها ، يمكن أن تسلك كذلك فى عداد التسلطات ؛ بل حتى اللعثمة والتهتهة والتأتأة وغيرها من عيوب الكلام يمكن أن تنتمى إليها ، ما لم تكن ناشئة عن عيب عضوى ، والعامل

اللاوعى المكبوت المسئول عن مثل هذه التسلطات غالبًا ما يتلخص فى الرغبة فى الفرار من الحقيقة لسبب من الأسباب . -

والتطير ، والاعتقاد فى الخرافات من الأفعال المتسلطة أيضًا ، فكل تطير أو اعتقاد خاطئ يتضمن فى ثناياه عنصر العقاب الذى يحاول المرء تجنبه . ولماذا يخشى المرء العقاب ؟ لأنه يستشعر الذنب ، ويحس أنه جدير بالعقاب !

أو بعبارة أخرى أن المصدر الذى يوقع العقاب يصبح الذهن رمزًا لقوة مجهولة ، فإذا قضت هذه القوة مثلاً بالا يرتبط أحد بالرقم ١٣ حتى لا تقع له كارثة ، وإذا كنت فى عقلك الباطن تعتقد الرقم ١٣ أن ما وسعك الاجتهاد ، أى أنك بمعنى آخر تعتنق ما يلابس الرقم ١٣ من معتقدات ، فتصبح متطيرًا تعتقد أن فى وسع هذه القوة أن تعاقبك إذا عصيتها فإنك ستجتهد فى اجتناب فى هذه الخرافة كما تعتقد فى غيرها ! ويمكن القول إنه كلما ازداد تطيرك وإيمانك بالخرافات كان إحساسك اللاشعورى بالذنب أكبر .

س١١ : وهل يمكن للمرء أن يساعد نفسه هنا ؟

ج : نعم .. فى وسع المرء أن يعاون نفسه على اجتناب إزعاج التسلطات والوساوس . فما هذه إلا عادات درجت عليها وفى وسعنا أن نشبه هذه العادات بالمياة الجارية فى قنوات ، ففى كل مرة تتحقق إحدى العادات تتعمق القناة وتتسع ، وفى كل مرة تقاوم فيها العادة إنما تحد من عمق القناة وسريانها .

فبانصرافك عنها ذهنيًا ، أو بمعنى آخر ، بطردك الخواطر المزعجة من ذهنك عن طريق تحويل ذهنك إلى فكرة أخرى أجدى وأنفع ، كلما هاجمتك الفكرة المتسلطة ، يسعك أن تحد كثيراً من تحكم هذه العادات ، ولا يلبث أن يأتى الوقت الذى تزول فيه هذه العادات تمامًا .

س١٢ : التفكير في المشكلة أحيانًا يكون سلبيًا مما يلحق أبلغ الضرر بالإنسان .. فكيف ذلك ؟

ج : أحيانًا يواجه الإنسان المشكلة بطريقة سلبية كأن يتجاهلها أو يقنع نفسه بضخامتها ، وعدم قدرته مهما فعل على حلها ، وليس كل التفكير السلبى على هذا النحو ، فثمة أنواع عدة من سوء السلوك العقلى الذى يتسلط علينا جميعًا بطريقة خفية إلى حد لا ندرك معه حقيقته حتى ليصبح عادة ، ويقع الضرر .وتوهم المرض شكل آخر من أشكال انحراف السلوك العقلى فيما يختص بالصحة . فالرجل الذى يداوم على مطالعة المقالات الصحية ، والكتب الطبية ، ويترجم كل الأعراض البسيطة التى يراها فى نفسه إلى تهديدات مرضية توشك أن تقضى على حياته ، إنما هو ضحية التفكير السلبى فإن مثل هذا التفكير يمكن أن يكون خطراً ، بل مميتًا .

س١٣ : وماذا عن عدم التسامح ؟

ج : هناك الذين لا ينسون إساءة مهما يتقادم عليها العهد كتلك الزوجة التى تظل تذكر سقطة زوجها وتستخدمها دائمًا كبلطة مرهفة ، تشرعها على رقبته على الدوام . إنها قسوة عقلية نمت من اعتياد الإنسان التفكير فى الماضى .

س١٤ : وماذا عن البكاء المستمر على ما فات ؟

ج : هناك الذين يبكون على الماضى ، وعلى الشباب الضائع . أما الحاضر والمستقبل فلا وجود لهما فى نظرهم . فليس فى عقولهم إلا غرفة واحدة مخصصة لأفكار الماضى .

والخيانة الزوجية من أكثر أنواع انحراف السلوك العقلى شيوعًا وانتشارًا . والزوجة المخلصة جسمًا لزوجها ، ولكنها تحلم بعاشق آخر تدخل ضمن هذه الطائفة . إن المرأة العادية تنفّس عن عشقها المتسلط عليها بالإعجاب بأحد نجوم السينما ، ثم تطرد عن نفسها هذا الخاطر ضاحكة . فإذا لم تفعل ذلك ، وإذا امتثلت لأهوائها فإنها تبدأ فى الشعور بالذنب ، ثم يتبع ذلك المرض الجسمى بسبب صراعها النفسى .

وكلنا فرائس لأفكار الحسد ، فقد نرى إنسانًا أكثر منا مالاً ، أو نرى لامرأة زوجًا أو عملاً ناجحًا . وإذا نحن تركنا أفكارنا تستقر فى مرارة على الغير الذى يبدو أن لديه أكثر مما لدينا ، فإنما ندع نوعًا من سموم اعوجاج السلوك العقلى يسرى فينا .

س١٥ : ما الذى يجب أن نفعله فى علاج التفكير السلبى ؟

ج : إن الخطوة الأولى هى أن تتبينه وتعرفه .

وليس هذ بالأمر العسير ، حلل عواطفك ، وكما تفكر فإنك كذلك تحس ، فإذا كانت أفكارك كلها محصورة فى ذاتك ، أو كانت مخفية ، حاسدة ، خاطئة ، فإنك ستشعر بالاكتئاب ، والقلق والسخط . إن التفكير والشعور يمكن أن يصنعا حلقة مفرغة من الأسباب والنتائج .

ولن يقتصر الأمر على شعورك بالشقاء عاطفيًا فحسب ، بل ستكون صحيًا أقل من المستوى ، وقد تمرض فعلاً . إن عادة تفكيرك هى التى تقرر هل تسبب لك خسارة شخصية حزنًا أبديًا ، أم أنك ستكبحه وتساعد الزمن على أن يبرئ الجرح ، ويعيد إليك السعادة مرة أخرى .

إن الأطباء النفسيين يطلقون على هذا النوع من التفكير المنحرف اسم « التفكير السلبى » لأنه يسلبك قوة الأفكار البناءة . إنه يبدد نشاطك ، ويحطم سعادتك ، والطبيب النفسانى يعرف أثر المأساة وخيبة الأمل ، ويعرف كيف يسهل أن ينزلق الإنسان إلى القوة المهلكة ، هوة السخط والمرارة .

فإذا استطعت أن تتبين أن عقلك فريسة لأفكار سوداء فالخطوة التالية هى أن تتحكم فى كبت الفكرة السلبية .

وما من إنسان فى هذا العالم خلا من أفكار الغيرة والحسد أو من التخيلات الخاطئة ، والأحلام الانتقامية ، إن موظف البنك قد يفكر أحيانًا فى أخذ ملء اليدين من الأوراق المالية . والزوجة المخلصة قد تتخيل نفسها بين أحضان النجم السينمائى . ولكن الخطر ليس فى هذه الخواطر العابرة فى الذهن ، وإنما الخطر فى أن تصبح هذه الأفكار عادة . فقد نبدأ فى الخوف منها ، ونحاول أن نكبتها فى فزع . والكبت يسبب الصراع ، والشعور بالذنب ، ثم المرض البدنى . والعصابى يكبت أهواءه وشهوته خوفًا من أن تفضى به إلى المتاعب الحقيقية ثم ينضب نشاطه العقلى كله فى القلق من أجلها !

س١٦ : وهل هناك وسيلة مساعدة للخلاص هنا ؟

ج : نعم .. العمل خير علاج للتفكير غير الصحي ، فلا تدع لنفسك وقتًا للتفكير ، فقد قال فولتير « كلما أطلنا التفكير في مشكلاتنا ومصائبنا ، ازدادت إضرارًا بنا » حاول أن تواجه مشكلاتك بشجاعة وثقة وإيمان بأن ما من مشكلة تفوق طاقتك وقدراتك .

س١٧ : لا يمكن أن نواجه أبدًا أية مشكلة ونحن محاصرون بالخوف والهلع منها .. وكأنها قنبلة لا يمكن المساس بها ، فكيف ذلك ؟

ج : إشارة الخطر التي تتطلب من الإنسان أن يقف وينظر ، والروح الإنسانية في عالم اليوم تواجه إنذارات وتهديدات على جانبي طريق الحياة وكلها تدعو إلى الحيطة والحذر . وفي المواقف التي تهدد سعادتنا أو نجاحنا نحس بذلك الشعور المؤلم في المعدة ، وبتخضل الراحتين ، ولغط القلب ، وثقل الحركة ، واللعثمة في الكلام .. أو بمعنى آخر نحس بشعور الخوف يسربلنا ، والذي يدفع إليه شيء لا وجود له . فهناك أناس لا يمكنهم مواجهة مشكلاتهم بنجاح بسبب الخوف والهلع من المشكلة ؛ مما يعقدها ويبعدهم عن حلها .

س١٨ : كيف يمكن التغلب على الخوف ؟

ج : لكى يمكن التغلب على المخاوف يجب :

* أن تفهم خوفك .

* أن تعترف به .

* أن تفعل شيئًا فى شأنه .

* أن تعمل على الاستمتاع بالحياة ، فإذا عملت على التغلب على مخاوفك ولم تفلح تمامًا ، إذن :

* فابحث عن العون الصادق ، والإرشاد الحصيف .

س١٩ : وكيف تفهم الخوف ؟

ج : لعل أول سؤال يجب أن تلقيه على نفسك هو : هل هناك حقا ما أخافه ؟ لو أن كلبًا شرسًا طاردك فإن جهاز التحذير سيدفعك إلى منطقة الأمان ، وسرعان ما تمر لحظة الخوف ، وقد تنسى هذا الحادث بسرعة . أما إذا كان جهاز التحذير منطلقًا حين يعترض طريقك فأر ، فالواقع أن ليس هناك ما تخاف منه ، ومن واجبك أن تعرف هذه الحقيقة ! وإذا كانت ستجرى لك عملية جراحية خطيرة ، فلابد من توقع بعض الرعدة ، وإذا كنت تخشى كثيرًا من الأمور ، أو كل الأمور ،

فاجلس وسطر على الورق المواقف والأشياء التى تثير قلقك واضطرابك وواجهها جميعًا .

س٢٠ : وكيف تعترف بخوفك ؟

ج : يجب أن تتقبل حقيقة خوفك الذى هو حقيقة كالحياة ذاتها أو بمعنى آخر أنك لن تستطيع أن تغرق غيلان العقل فى الشراب ، ولا أن تخفيها تحت الوسائد ، ولا أن تكبحها بالمرض المزعوم ، أما الهروب منها بالانتحار فثمن غال !

وحين تضع قائمة بمخاوفك كلها ، فستجد أن أغلبها سيختفى ويتلاشى من تلقاء نفسه حين يرى النور !

س٢١ : وكيف تفعل شيئًا بالنسبة لمخاوفك ؟

ج : لا يكفى أن تعرف من أى شىء تخاف ، ولا أن تعترف بأنك خائف ، بل يجب أن تفعل شيئًا ، وما ستفعله يجب أن يكون قاطعًا وباتًا .

والواقع أن الذين يخافون لغير أسباب معقولة هم فى العادة قوم يريدون أن يخافوا . ومن المحتمل أن يستخدم ضحية هذه الرغبة الخوف العصابى ليعوض به بعض ما فيه من نقص .

وأول ما يجب عمله فى شأن مثل هذه المخاوف أن تكف عن احتضانها والاهتمام بها . انظر إليها كأنها عادات سيئة يجب استئصالها .

أما الخطة الثانية للتغلب على المخاوف التى لا تستند إلى أساس ، فهى أن تشغل نفسك بعمل من الأعمال . إن العقول العاطلة كالأيدى العاطلة لا ثمرة لها . ولا تظن أنك قد انتهيت من أعمالك حين تعود إلى دارك . فإلى أن تأوى إلى فراشك لديك متسع من الوقت لتقضيه إما فى التفكير فى مثل هذه المخاوف ، وإما فى التعلُّم والتقدم .

س٢٢ : يقولون : إن خير وسيلة للتخلص من الخوف هو الاستمتاع بالحياة .. فكيف ذلك ؟

ج : إن أعظم أهداف الحياة أن تعرف كيف تحياها . وسواء كانت مخاوفك حقيقية أو متوهمة فإنها ستكون أقل فزعًا لك إذا عمدت إلى الاندماج فى أحداث العالم الجارية من حولك . إن الرجل الذى يسعى إلى العزلة ، والذى يريد أن يفر من الجموع إنما يسعى إلى هدهدة مخاوفه وشقاوته . إذا كنت تريد السعادة فاحتضن عالمك ووسع اهتمامه ليتناول أصدقاءك وأسرتك ، واشترك معهم فى مسراتهم تصبح مرحًا مثلهم .

حاول أن تفهم الناس وأن تعاونهم فى شدتهم فلا يعود لديك وقت للخوف والانزعاج ولتعلم أن ما تحيط به الآخرين من العطف والحدب والحب ، سيرد إليك أضعافًا مضاعفة . إن مشاركة بقية أبناء البشر هي أعظم ميزة لنا جميعًا ، وفيها السعادة الحقة . فإذا أنت وثقت الروابط بينك وبين العالم الخارجي ، وإذا أنت منحت كل ما تملك من حب ، وتقبلت حب العالم لك ، فسترسخ قواعد سعادتك ، وستزول كل مخاوفك .

والجهود الإيجابية للاستمتاع بالحياة تنبع من بعض الاعتقادات التي يمكن أن تسمى « فلسفة الحياة » وهذه الفلسفة مؤسسة على مبدأ يقول : إن السعادة « موقف يمكن خلقه وإنشاؤه » إن هذه الفلسفة تعلمك أن تتوقع الأحزان والنكبات ، وفي الوقت نفسه تمنحك الشجاعة لمعالجتها . إنها تعلمك أن « الحياة مغامرة تفزع أكثر مما تضر » .. وأننا يجب أن نكن كأولئك الذين يعيشون على مقربة من بركان « فيزوف » فهم يجازفون بالعيش فى جواره دون أن يتوقعوا السوء !

س٢٣ : وماذا حين تفشل جهودك ؟

ج : إذا وجدت أن جهودك الشخصية لم تجد في التغلب على مخاوفك فابحث عن المرشد الكفء . اذهب إلى طبيب نفسى ، فمهمته أن يعاون الناس على كشف القناع عن حقيقة

المخاوف ، وأن يعمل على طردها من ذهنك ، والمرض النفسى ينظر إليه اليوم بنفس المنظار الذى ينظر به إلى المرض البدنى . إنه اضطراب ينبعث من أسباب طبيعية ، ويستجيب للعلاج الصحيح. المخاوف العصابية تسبب الأمراض النفسية، مثلها كمثل عقب القدم إذا كسر فإنه يجعل منك كسيحاً ، فأنت بالخوف تصبح مقعداً عقلياً ، لا تحس بمباهج الحياة ، من ثم تتأثر صداقاتك ، ويتبدد اطمئنانك ، لا تستطيع أن تنال من متعة الحياة إلا أقلها . وتسعة أعشار الناس يستطيعون معالجة مخاوفهم إذا اتبعوا القواعد لتى أسلفنا ذكرها ، ولكن العاشر يفشل ، أعنى أنه يفشل فى جهوده الشخصية فإذا كنت ذلك العاشر فأنت فى حاجة إلى المساعدة، وأنت مدين بها لنفسك ولأسرتك ولأصدقائك، فعليك أن تخطو هذه الخطوة الأخيرة ، وأربح لنفسك هذا القدر من سكينة النفس وراحة البال ، والاطمئنان ، وكلها من حق الإنسان .

س٢٤ : الهدوء والاتزان الانفعالى لا غنى عنه لمواجهة المشكلات .. فما هى أهميته ؟

ج : بعض الناس لم يتعلم كيف يحتفظ بالانفعالات الصحية الطيبة فى حياته اليومية العادية البسيطة - فى

الظروف - التى يواجه فيها أنواع المتاعب اليومية العادية والتى يواجهها كل واحد منا فى كل وقت .

إنهم لم يتعلموا كيف يبثون جدارًا صحيًا طيبًا من الانفعالات لمواجهة الظروف المتغيرة التى تقابلهم فى الحياة العادية - وأقصد بالحياة العادية اكتساب العيش ومواجهة المشاكل مثل الدخل والإنفاق وتهذيب الأسرة ومواجهة التغيرات التى تحدث من وقت لآخر .

إن حدوث وفاة فى الأسرة يجب أن يواجه أيضًا إذ أن ذلك يعتبر جزءًا من الحياة العادية .

إن هؤلاء الناس لم يتعلموا فن الهدوء الانفعالى - إنهم يواجهون الحياة بانفعالات عاطفية .

إن الهدوء الانفعالى - هو القدرة على مواجهة الظروف المختلفة فى الحياة - الحسنة منها والسيئة بالشجاعة والحزم والبهجة والانشراح والمساواة والرضا .

س٢٥ : وماذا عن الشخص الذى ينقصه الهدوء العاطفى ؟

ج : إن الشخص الذى ينقصه الهدوء الانفعالى يواجه معظم الظروف الحسنة منه والسيئة بانفعالات القلق والذعر

والخذلان والاضطراب ولكن ما نقوله طبعًا عن هؤلاء المرضى الذين ليس لديهم تيار صحى من الانفعالات ينطبق علينا جميعًا حيث أن كل فرد فعلاً (ويشمل ذلك أنا وأنت أيها القارئ العزيز) يعتوره مرض من هذه الأمراض فى وقت من الأوقات .

س٢٦ : ما هى قيمة الحسم فى القدرة على حل المشكلات ؟

ج : ليكن شعارك فى الحياة مواجهة مشاكلك،بقرار حاسم ففى خضم المشاكل العملية التى تضطر لمقابلتها خلال الحياة قد لا يصاحبك التوفيق دائمًا أو قد لا تتخذ الخطوة الصحيحة المؤدِّية لصالحك .

ولكنك إذا أمكنك أن تعمل وفق المبادئ والمساعدات التى تقرؤها فى هذا الكتاب فلسوف تتضاءل هذه الأخطاء وتقل أهميتها .

وعلاوة على ذلك فإنه من الخير أن تعدل من تفكيرك بحيث تسمح وتتقبل بعض الأخطاء لا أن تدع العقل مشغولاً بكل مشكلة صغيرة فإن ذلك مدعاة إلى سلوك يعتوره الاضطراب والخوف والذى يحدث بكل تأكيد مرضًا نفسيًا .

ومن مجموع القرارات التي علينا أن نتخذها فإن نسبة مئوية قليلة سيتناولها التحسين نتيجة دراسة مستمرة طويلة .

وكذلك هناك عدد كبير من القرارات تقع فى نفس الفئة كأن تقرر شراء مجموعة من الأطباق مزينة وردية اللون أم مذهبة ، فنتائج مثل هذه القرارات ليست بذات بال فكلا العملين لا ضير منهما .

وأحسن طريقة تتبعها هى أن تتخذ قرارك دون جلبة أو توتر قرر ما تريد أن تعمله حيال مشكلة ما ثم أترك التفكير فيها .

إن التخلص من العادات الانفعالية القبيحة لا ينبغى أن يكون عملاً معقداً . ففوق كل شىء اجعله أمراً بسيطاً وانقصه إلى أصغر حدوده .

واجعل سلوكك وتفكيرك مبتهجاً وساراً قدر الإمكان - الآن .

إن اللحظة الوحيدة التى نعيشها هى اللحظة الحاضرة وهى الوقت الوحيد الذى ينبغى أن نسعد فيه .

وبعض الناس يعيش على مبدأ التوقع والانتظار - ينتظرون حدث شىء فى المستقبل وبذلك يفقدون القيمة الوحيدة التى يملكونها فى اللحظة الحاضرة .

فالطالب بالمدرسة الثانوية ينتظر الكلية وفى الكلية ينتظر فرحته حين يحصل على وظيفة مهندس . وعندما يحصل على هذه الوظيفة يعتقد أن سعادته ستأتى عندما يتزوج من حبيبته . وعندما يكون له بيت . ويظل كذلك ينتظر وينتظر .

وأخيراً يأتى وقت فى حياته لا يكون فيه الانتظار وردياً وهذه النقطة يصاحبها توجيه جديد للتفكير والقيم والانفعالات .

وهذه هي النقطة التى تظهر فيها بوضوح لأول مرة أمارات الهرم والانخذال وعند هذه النقطة أيضًا يتحول الأمل إلى التفكير فى أمجاد الماضى والتى أصبحت ماضياً .

وطبيعى أننا يجب أن نضع خططًا للمستقبل ولكن لا ينبغى أن نجعل اللحظة الحاضرة فى تفكير مستمر حوله حتى يجر ذلك فى أذياله الخوف والقلق ، وأنه لمن الغباوة أن نظل فى قلق دائم مما قد يفعله المستقبل فى شئوننا وماشيتنا وصحتنا وأولادنا أو حتى فى حياتنا بعد الموت .

فقلقك على المستقبل سوف لا يغير منه كثيراً . ومعظم مشغولياتنا هى فوائد ندفعها مقدمًا عن أشياء لن تحدث .

وأن خير تأمين لمستقبل باسم هو أن نعالج الساعة الحاضرة بشكل صحيح بأن تعمل عملاً طيبًا الآن وأن تكون فعالاً فى عملك وفى تفكيرك وفى سرورك وفى مساعدتك للآخرين الآن . نعم الآن .

وستنعم بمستقبل باسم كحاضرك إذا استمررت فى معالجة الوقت الحاضر معالجة صحيحة . هذه حيلة هامة .إن الرغبة فى تجارب جديدة هى رغبة نفسية أساسية فى كل فرد ، وبدون تجربة جديدة تركد الحياة فى ملل لا نهاية له .

ولذا ينبغى أن تخطط دائمًا تجارب جديدة ؛ إذ أن توقع حدوثها مما يرفع الروح المعنوية فى اللحظة الحاضرة .

وربما كانت هذه التجربة نزهة ليوم واحد أو لنصف يوم . ولا يحتاج هذا التخطيط إلى عمل معقد إلا فى الحالات النادرة، كل ما يهم فى الأمر هو أن تتطلع إلى تجارب جديدة .

والتخطيط نفسه يفيد فى إحداث الانفعالات الصحيحة مثلها فى ذلك مثل التجربة نفسها . فمستر بارتى (الذى يمكننى أن أستشهد به كملك للحياة بدلاً من مستر وليام الذى ذكر فى وقت ما) كان رجلاً قابل المصائب واحدة تلو الأخرى باتزان ووضوح وعزم وشجاعة وغبطة . وأخيراً ألزمة مرض الفراش لمدة ثلاثة أشهر . ثم عاوده المرض مرة ثانية وألزمه الفراش سنة كاملة ، ولكنه لم يشك .

وقلت له مرة : « ألا تمل من رقودك فى الفراش » ؟ وضحك من كل قلبه وأجاب : « لا إن لى شهية طيبة وهذا نصف الحياة ولى كل يوم سيجار وهذا هو النصف الآخر » .

وكان بارتى يتمتع بالحياة وهو راقد فى فراشه أكثر مما يتمتع بها معظم الناس وهم فى عطلاتهم .كان يحب أن يخطط لرحلات إلى أجزاء بعيدة من العالم كالتبت وتسمانيا .. إلخ . وكان يكتب لوكالات السفر وشركات الملاحة للاستعلام عن هذه

الرحلات . وكانت ترد إليه من المكتبة كتب عن المكان الذى يزمع السفر إليه .

كان بعد كل رحلة يعرف عن البلد الكثير من المعلومات كإنما قام برحلة حقيقية إليها . ولقد خشيت وكالة من وكالات السفر أن تفتقد زبونًا مثل بارتى فأرسلت ممثلاً لها لمقابلته . وبعد ذلك ساعدته هذه الوكالة على أن يلعب لعبته فكانت ترسل إليه بصور من بطاقات السفر الأصلية إلى البلاد التى يرغب السفر إليها . وزاد ذلك من متعته .

وفى كل لحظة تقريبًا يحدث ما يقلق الإنسان ويثيره وهذه الأشياء توطد من أقدامها إذا أنت سمحت لها بذلك ، فلا تدع الأشياء المثيرة تأخذ بزمامك . ومن الصعب على الإنسان أن يتخلص من شىء مقلق إذا وطد أقدامه وعندما يواجهك شىء من هذا القبيل يدق بابك ويريد الدخول فاعقد العزم على ألا تدعه يتسرب إليك واعقد سبابتك بإبهامك مكونًا تلك الدائرة السحرية . وقل له : « ده بعدك » .. إن تمرينا قليلاً بهذه الدائرة السحرية سيجعل فى مقدورك أن تقول : « ده بعدك » بكل غبطة فى مواجهة أى معكر قد يحدث .

فأعظم ميزة فى الإنسان قدرته على التعلم ، إذا ضمنت فى سلوكك العام هذه الاثنتى عشرة نقطة فقد قمت بخطوة

كبيرة نحو الاتزان الانفعالى والنضج ولبدأت الحياة تأخذ طابع التمتع . وستجد نفسك وقد تغيرت من نواحى فعالة أساسية . وستبدأ بالإحساس بشعور عظيم وستصبح الحياة ممتعة .

إن أحسن ميزة فى الإنسان هو أن فى مقدوره أن يتعلم دائماً شيئاً جديداً إذا وجد أن فى ذلك ضرورة لتعلمه . ولقد شاهدت في عيادة مئات من الناس قد أفادوا من هذه القدرة وحولوا أنفسهم من حالة اضطراب انفعالى إلى حالة هدوء واتزان انفعالى .

ولولا هذا الأمل وهذه القدرة لتركت العيادة منذ وقت طويل إلى ميدان آخر لأن نصف من يعالجون فيها يشفون من أمراضهم النفسية .

وقبل أن أختتم هذا السؤال أحب أن أجيب على سؤال كثيراً ما يوجه وهو : « لماذا لا تتخذون من الدين وسيلة مساعدة » .

والجواب ليس خادشاً للدين ، حقًا إن كثيراً من الناس يشفون من أمراضهم النفسية إذا ما دخل الإيمان قلوبهم وشغل الفراغ الذى أحدثته إحدى الرغبات النفسية الأساسية والتى تحدثنا عنها ، وهؤلاء هم أناس كانوا يشعرون بشعور عميق من عدم الاطمئنان أو أناس كانت تنقصهم المحبة أو

الاعتراف بفضلهم أو أناس كانوا يشعرون بشعور عميق بعدم قدرتهم الشخصية .

ولكن الدين نفسه لا يزيد أو ينقص فرص الإنسان فى معاناة الأمراض النفسية فإن رجال الدين يصابون بهذه الأمراض كغيرهم من الناس .

وأذكر على سبيل المثال : كان رجل دين يعانى من قولون محتقن نتيجة الإرهاق الكبير الذى كان يلازم مسئولياته . وأعرف رجلاً آخر كان يعانى من ضعف ودوخة وصداع نتيجة إجهاد طويل فى جمع أموال لبناء دار للعبادة جديدة .

وهذه بطبيعة الحال أمراض من نوع قد يصاب به أى فرد. وفى بعض الأحيان قد ينشأ المرض من خبث أهل بلدته والذى نجح بعد جهاد عنيف فى إرشادهم بجدوى ومنفعة إقامة دار للعبادة ، وكان عاقبة ذلك إصابة بقرحة .

وواضح من الناحية الطبية أن رجل الدين يحتاج إلى أنواع السلوك التى بينّاها فى هذا الكتاب كأى فرد آخر .

وحقًا إن هذا مما يساعد ويكمل الحياة الدينية لأن السلوك الذى يتضمن النضج هو نفس التعاليم التى يهدف إليها رجال الدين .

س٢٧ : يقولون إن هناك ما يسمى بسموم الشقاء التى تعترض سبيل الإنسان لحل مشكلاته .. فما هى هذه السموم ؟

ج : سموم الشقاء كثيرة أهمها .. الهروب والخوف والأنانية والركود والتقص والنرجسية ورثاء النفس وعدم التسامح ، والكراهية .

س٢٨ : وماذا عن الهروب ؟

ج : الفرار والهرب من الحقيقة ، التنصُّل من تبعات الحياة ، وعدم القدرة على تقبلها : السعادة الزائفة والأشخاص الذين يقبلون على احتساء الخمر رغبة فى إغراق أحزانهم - وهى إحدى وسائل الفرار - ينتحرون لا شعورياً .

س٢٩ : وكيف نواجهه ؟

ج : الترياق هو الواقعية . كيف ذلك .. واجه الحقيقة . قم بواجباتك والتزاماتك . وقابل الصعاب برباطة جأش ، وتوقف عن التغرير بنفسك فإنك لن تستطيع حل مشاكلك بالفرار منها ، وحذار أن تأخذ نفسك ومشاكلك مأخذ الجد الشديد « فمستشفيات الأمراض العقلية مكتظة بالأشخاص الذين سمحوا لأنفسهم بأن تهزمهم أحزانهم الشخصية » . اعقد

العزم على أن تتحدى منَ الآن فصاعداً كل عقبة تعترض طريقك دون أن تستسلم لها . واعترف أن الأشياء القيمة هي غالبًا صعبة المنال .

س٣٠ : وماذا عن سم الخوف ؟

ج : فقدان الثقة ، العصبية ، المخاوف المرضية « الفوبيا » المبالغ فيها . القلق .

والاضطرابات المالية ، وعدم الاستقرار المالى ، والمتاعب الزوجية ، والمصاعب الجنسية ، والخلافات العائلية ، والقلق بسبب سوء الصحة ، كلها تستقر كأجسام غريبة فى صميم العقل، وتحدث « خراجًا عقليًا » وليس للقلق والمخاوف من عملٍ وإلا أن تمهد السبيل للشقاء والتعاسة ، وتقضى على الحماسة للحياة .

س٣١ : وكيف نو اجهه ؟

ج : الترياق والشجاعة .

س٣٢ : وكيف ذلك ؟

ج : لا تحاول أن تصبح مدمن قلق ، وضع نصب عينيك أن تسعين فى المائة من الأمور التى تثير قلقنا لا تقع ولا تحدث

البتة ، والشجاعة هى خير السبل الدفاعية للحيلولة دون اقتحام الخوف عقولنا . وتستطيع أن تفوز بالشجاعة تدريجيًا ، فالمرء عادة يستطيع أن يقوم بها ويألفها بالتنظيم . واستخدم هذه الشجاعة فى كل حروبك ضد عوائقك الكبرى . وفهم الخوف هو نصف العلاج ، وبدلاً من الإغضاء عن مشكلتك عليك أن تواجهها وتحللها تحليلاً دقيقًا ، تبحث عن حل لها بعقل وحكمة فإذا كنت لا تزال تشعر أنك بحاجة إلى معونة وإرشاد وتبصير ، فلا تتردد فى أن تعرض أمرك فى صراحة على الطبيب النفسى ، فهو كفيل بأن يعلمك كيف تستعيد ثقتك بنفسك . الشجاعة ليست إلا إعادة تعليم وتثقيف وهو ما يفعله الطب النفسى للمريضة ، وهو أمر لا غنى للإنسان عنه ، فإنه الخط الفاصل بين السعادة والشقاء ، وبين النجاح والفشل .

س٣٣ : وما السم رقم (٣) (الأنانية) ؟

ج : هو الجشع . والطمع ، والمادية ، والإفراط فى العداء ، والرغبة فى الأخذ دون الإعطاء ، وقليل من الإنتاج مع توقيع الكثير من الجزاء .

س٣٤ : وكيف نواجهه ؟

ج : الترياق هو الإيثار والأريحية .

س٣٥ : وكيف ذلك ؟

ج : لا تستغل أصدقاءك . لا تصنع جميلا وأنت تنتظر الجزاء إن السعادة الحقة تأتى عن الرضاء النفسى الناشئ عن معاونة الآخرين ، وتقديم التضحية دون انتظار الجزاء . ولن يخيب أملك يومًا ، فللعطف جزاؤه دائمًا ، فحاول أن تغير طريقتك ، وأن تصنع جميلاً لصديقك حتى لو لم يقدره . حاول أن تبتسم فى وجه كل إنسان فى الصباح فإن أثر ابتسامتك يشيع السرور فى نفسك وهذا هو المهم ، فإن السعادة تبدأ من الداخل .

س٣٦ : وما هو السم (الركود) ؟

ج : هو الشعور أنك سقطت فى وهدة ، وأنك تسير فى حياتك على وتيرة واحدة لا يتخللها السرور ، وتؤدى العمل الذى ظللت تؤديه أعوامًا طويلة دون أن يتخلله تغير ، وتسير فى الحياة بلا هدف وبالتالى بلا أمل .

س٣٧ : وكيف نواجهه ؟

ج : الترياق والطموح .

س٣٨ : وكيف ذلك ؟

ج : كما تفعل فى تنويع طعامك لجعله شهيًا ، يجب أن تضع التوابل فى حياتك بأن تنفس عن نفسك بضروب التسلية. ادفع نفسك فوق أمور الحياة المألوفة واجعل لنفسك أهدافًا تسعى لتحقيقها ، وتسلح بالحماسة للحياة ، ضع قائمة بالأمور التى تود أن تنجزها فى هذا الأسبوع والأسبوع الذى يليه وما بعدهما ، الأمور التى تبعث الكبرياء فى نفسك إذا ما أديتها . ولا تجلس فى انتظار سنوح الفرص ، فإذا كنت طموحًا وكنت مثابرًا ، وعاقدًا العزم على السير قدمًا ، فما من قوة فى الأرض تقف عقبة فى طريقك ، أو تصدك عن غايتك ، ولا تنضم إلى أولئك الأفراد الذين يشقون ؛ لأنهم لم يؤدوا يومًا عملاً جديرًا بالذكر ، أو لم يبذلوا أى مجهود .

س٣٩ : وسم مركب النقص ؟

ج : هو الهيبة ، الخجل ، الجبن ، فقدان الثقة ، الشعور بالنقص .

س٤٠ : وكيف نواجهه ؟

ج : الترياق هو الثقة .

س٤١ : وكيف ذلك ؟

ج : إن الثقة للنجاح كالهواء للرئة ، وكما يقول دارون : « إن الذين يستطيعون الانتظار هم الذين يعتقدون أنهم يستطيعون » . والثقة تكتسب ولا تورث فعود نفسك الثقة بنفسك تكسب نصف المعركة . إن مما يزيد من تعقيد علاج العصابيين أنهم يفتقرون إلى الثقة بأنفسهم ، وإليك حقيقة دعها تترسب فى أعماق عقلك : « إن النجاح يبدأ من اللحظة التى تغرس فيها الثقة فى نفسك .

س٤٢ : وسم عشق الذات « النرجسية » ؟

ج : هو مركب التفوق ، الإفراط فى تقدير الذات ، الغرور الزائد ، الخيلاء ، الكبرياء الزائفة .

س٤٣ : وكيف نواجهه ؟

ج : الترياق هو التواضع .

س٤٤ : وكيف ذلك ؟

ج : لا تنشد الشهرة بطريقة ممقوتة ، فالأشخاص المغرورون يفقدون أصدقاءهم بسهولة ، وفقدان الأصدقاء ينشر التعاسة . فالثقة بالنفس إذا زادت عن حدها أصبحت «عائقًا»

كفقدانها ، فلا تكن ذلك الذى يعرف كل شيء .. وتعلم عن طريق الإصغاء . فالتواضع طبيعة عند كل نوابغ الرجال وعباقرتهم ، والناس يتقبلونك على حقيقتك لا على ما تحاول الظهور به .

س٤٥ : وسم الرثاء للنفس ؟

ج : هو العبوس ، وشرود الذهن ، نبات دورية من الكآبة . الاستغراق فى النفس ، السعى وراء العطف ، أفكار عدم الجدارة والاتهام الذاتى .

س٤٦ : وكيف نواجهه ؟

ج : الترياق هو التسامى .

س٤٧ : وكيف ذلك ؟

ج : لا تكن منطوياً على ذاتك . انس نفسك ، وتجنب أن تصبح « عاطفياً » باكياً ، مكروباً من جرَّاء شعورك بالقنوط والإشفاق ، ولا تلازم الدار باستمرار ، بل عليك أن تنشئ لنفسك فى الخارج أموراً تثير اهتمامك ووثق صلتك بالأمور الجميلة فى الحياة ، واختر لنفسك هواية تشغل بها نفسك فى أوقات فراغك ، كالأدب ، أو الفن ، أو الموسيقى ، ففيها تثقيف ذاتى .

وتثقيف الروح ضرورى للسعادة ، أما الرثاء للذات فلا يؤدى إلا إلى الشعور بالكآبة ، وعدم الرضاء عن النفس ، ونظرة التشاؤم إلى الحياة . إنه ليس طبيعياً أن يشعر الإنسان بالحزن على نفسه ، فهاجم هذا الإحساس بتكوين روح الدعابة .

س٤٨ : والسم المعروف بعد التسامح ؟

ج : هو كراهية الطبقات . النم والتقريع ، ضيق الذهن . التعاظم . كراهية الأجناس . التزمت الدينى . رد الفعل العاطفى المتذبذب .

س٤٩ : وكيف نواجهه ؟

ج : الترياق هو ضبط النفس .

س٥٠ : وكيف ذلك ؟

ج : هدئ عواطفك عن طريق ضبط النفس ، وانظر إليها نظرة ذكية ، وأذكر أن العالم لكل هؤلاء الناس ، وأنه للجميع ، سواء رضيت أم لم ترض ، فيجب أن تروض نفسك على احتمال خصائص الناس المحيطين بك ، وتجنب جمود الشخصية كما تتجنب المرض ، ولا تحكم على الرجل بجنسه أو دينه أو رصيده فى البنك بل بصفاته وأخلاقه .

س٥١ : وماذا عن سم الكراهية ؟

ج : هو الرغبة فى الانتقام ، لشعور بالاضطهاد ، والقسوة ، والحرب .

س٥٢ : وكيف نواجهه ؟

ج : الترياق هو الحب .

س٥٣ : وكيف ذلك ؟

ج : طهر قلبك من الحقد والكراهية ، وتعلم أن تصفح وتنسى . إن الكراهية هى « المادة » التى يصنع منها الشقاء والتعاسة . الناس الذين يكرهون ، يكرهون أنفسهم لأنهم يكرهون ! فلم إذن تحتفظ بالأحقاد ؟ أما من ناحية الانتقام « الذى هو رد فعل طفلى » فإنك تتملق عدوك حين تبين كل هذا الاهتمام به .إن هناك ترياقًا وحيدًا للكراهية ، وذلك هو الحب . إنه أقوى ما يملكه الإنسان .

وبعد احتفظ بهذا الجدول ، وارجع إليه حين تشعر بالكآبة وتبوط الهمة ، واستخدمه كإسعاف أولى فى وقت الضرورة .

س٥٤ : ماذا تبغى من الحياة ؟

ج : الإنسان العادى سيجيب على ذلك بقوله « الصحة والسعادة والنجاح » هذه هى الأمور التى نريدها وننشدها جميعًا . ومع ذلك كم منا من يسعى لتحقيقها ؟

إن سير الحياة على وتيرة واحدة أكل ، ونوم ، وعمل ، من أعم وأشيع أسباب الشقاء والتعاسة .

خطط عملك ، واعمل على تنفيذ خطتك .

تعلم أن تمضى على الدوام وفقًا لخطة احتفظ معك بمفكرة تدون فيها الأشياء التى تريد إنجازها ، وخطتك للعمل غدًا ، وفى الشهر القادم ، وفى السنة القادمة ، وقد يبدو هذا فى بادئ الأمر عمل أطفال ، ولكن جرّب طريقة « الورقة والقلم » ورسم الخطة .

إن جانبًا كبيرًا من سعادتنا فى الحياة يتوقف على مدى تخطيطنا ، ومن الأشقياء من يعترفون أنهم كانوا كمن يجرفهم التيار . إنهم ربابنة سفن فى البحر يجولون فيه على غير هدى إلى أين المسير ؟ هذا أمر لا يهمهم !

وماذا يكون لو أن الخطة التى رسمتها قد اعترضها .

س٥٥ : هل هناك نصائح عامة لاكتساب المقومات اللازمة على مواجهة المشكلات ؟

ج : نعم .. وفيما يلى خطة من عشرة بنود تساعدك على اكتساب الصحة والسعادة والنجاح ولك أن تعد لها وتحورها أو تستخدمها جميعًا وبهذا يمكن مواجهة المشكلات بنجاح :

* لكى تتمتع بالصحة البدنية والعقلية : يجب أن تنال القدر الكافى من النوم ، وتروض نفسك على الاعتدال فى تناول الطعام ، وتخلق عادات معيشية طيبة ، فارع قواعد الصحة الملائمة لك ، ورفه عن نفسك بمختلف أنواع التسلية .

س٥٦ : ولكى تعرف نفسك ؟

ج : ادرس مواضع الضعف وعوض نفسك عن النقص ، ضع قائمة بقدراتك وإمكانياتك ، وحلل أخطاءك وأصلحها وتعلم كيف تحل مشاكلك الشخصية بحذق حصافة ، وتعلم وتكشف عن الدوافع التى تختفى وراء سلوكك . افهم ما فيك من « مركب النقص » وتغلب عليه . وحذار أن تيأس . أصلح شخصيتك من وقت لآخر ، كلما دعت الضرورة ، واجعلها كما تود أن تكون .

س٥٧ : ولكى تتمكن من معاشرة الناس ؟

ج : كن صادقًا ، ولكن فى لباقة وكياسة ، وتوخ المرح فى مناقشاتك ، وتجنب التهكم والسخرية فى الجدل ، وتعلم كيف تتقبل النقد بصدر رحب ، وكيف تكسب الأصدقاء عن طريق الاحتمال ، والتسامح ، والحب . وكن عطوفًا غير أنانى ، وتجنب كل مظاهر الغرور ولا تكن صلب الرأى عنيدًا .

س٥٨ : ولكى تتكيف مع عملك ؟

ج : اهتم بعملك ، وأده فى مهارة ، وتجنب البطء ، ولا تضيع وقتك فى أحلام اليقظة ، وكن سمحًا متعاونًا ، واحذر أن تكون شديد الحساسية ، وكف عن التفتيش عن الأخطاء ، ولا تهمل مظهرك الخارجى ، ولا تجعل لك أعداء فى العمل ، واهتم بشئونك وحدك ، وأحسن تقدير الغير .

س٥٩ : ولكى تكيف حياتك الجنسية ؟

ج : اقرأ ما كتب فى هذا الموضوع من الناحية العملية . روِّض نفسك على موقف لبق معقول تجاه الجنس ، واستخدم العقل لإرشادك إلى سلوكك . وارع قوانين الصحة الجنسية ، واحذر أن تكون عصابيًا مكبوتًا ، وتجنب كلا من الحياء المصطنع أو الفوضى والانغماس ، وتحاش المخاوف غير الطبيعية ، وتعلم إعلاء حيويتك . واستشر طبيبًا نفسيًا إذا كانت لديك مشكلة جنسية تقلقك .

س٦٠ : ولكى تنجح فى زواجك ؟

ج : اجعل من الزواج مغامرة غرامية دائمة ، وشهر عسل مستمر ، تجنب الغيرة والجدل ، وكن منصفًا ، واجعل نصب عينيك إدخال السرور على نفس شريكك ، كن عطوفًا

متسامحاً ، تعلم كيف تضحِّى ، لا تنتقد ولا تؤنب فى قسوة واضبط عواطفك ، وإياك أن تصبح « أعزب » وأنت متزوج ، أو « عانساً » وأنت متزوجة !

س٦١ : وماذا عن خطة للتنفيذ ؟

ج : لا تتوقف عن التعليم ، وسر دائماً فى طريق التقدم ، ولا تكن كسولا ، اجتهد فى تحقيق آمالك ، واحذر أن تثبط همتك ، ووجه جهودك إلى هدف واحد وتمم ما بدأت به دائماً ، وتعلّم أن تستمتع بعملك ، وأن تستغل كل إمكانياتك وتكتسب الثقة عن طريق العمل .

س٦٢ : وماذا عن خطة للاستمتاع بالحياة ؟

ج : روض نفسك على أن تصبح ذا مزاج معتدل ، ولا تكن متشائماً ، اضحك كثيراً ، واكسب أقصى ما تستطيع من الأصدقاء ، واحصل على نصيبك الأسبوعى من التسلية والترفيه ، واخلق اهتمامات جديدة ، وهواية ترضاها . اقرأ كثيراً من الكتب الجديدة ، واستمع إلى الموسيقى ، وتقبل السعادة كحالة عقلية « إن من غير الطبيعىّ أن تكون شقياً بائساً » .

س٦٣ : وكيف تتخذ لنفسك فلسفة فى الحياة ؟

ج : تمسك بعقيدتك الدينية ، ودافع عن مثلك العليا ، واخلق فى نفسك مناعة ضد الخيبة ، ولا تكن مفرطًا فى إرهاق الضمير ، وقلل من النزعة المادية في نفسك وكف عن استغلال أصدقائك ، وتجنب التحيز والتعصب ، ولا تحقد على أحد ، واحذر أن تصبح عدو نفسك .

س٦٤ : ولكى تمنح العالم خير ما تستطيع ؟

ج : كن نافعًا ، وكن اجتماعيًا ، وشارك الآخرين فيما تعلمته من تجاربك ، وكن مصدر وحى وإلهام لغيرك ، واشرك العالم معك فى نجاحك ، وإمدد يد المعونة فى الأمور الجديرة . عاون اليائس ، وتقبل تبعات الحياة فى رضاء ، وابذل جهدك فى كل ما تؤديه ، وكن جزءًا من العالم الذى تعيش فيه .

إن كثيرين يعيشون بغرائزهم بدلاً من رسم الخطة لحياتهم ، لخوفهم من المستقبل غير الآمن . وهم يمتثلون للقدر؛ لأنهم لا يتكهنون بما تأتى به الحياة من يوم لآخر ، وإنى لأعتقد أن الخوف هو أساس كل الاضطرابات العصبية والنفسية ، وقد قال أحد الحكماء يومًا : « إن أجدر الأشياء بأن تخافه هو الخوف نفسه ! » .

س٦٥ : وهناك سمات تميز الشخص الذى يعد أجدر من غيره على حل المشكلات ؟

ج : نعم .. إن المرء يكتسب الكثير من المفاهيم واتجاهات يستطيع أن يعيش ويعمل فى مجتمعه بالأسلوب الذى يجنبه المشكلات من ناحية ويجعله قادراً على مواجهة ما يعترضه من مشكلات من ناحية أخرى .

س٦٦ : وما هى سمات هذا الشخص على مستوى ميدان العمل ؟

ج : إنه يعمل مع إدراكه لمسئوليته ، فهو يأخذ نصيبه من العمل فينجزه بسرعة وبصورة ملائمة .

ويفكر تفكيراً موضوعياً ، فهو لا يغالى فى تقدير قدراته ولا يبخسها حقها ، كما أنه لا يغالى فى تقدير قدرات أصدقائه ولا يحط من قدرهم .

إنه يعمل بعقل متفتح ، فهو لا يتحزب ضد التغيير حتى لو كانت الإدارة هى التى استحدثته ، بل إنه يزن كل جديد فى ضوء الواقع وليس فى ضوء العداء أو الخوف .

ويتقبل غيره من الأشخاص فى العمل حتى لو اختلفوا عنه فى الدين أو اللون أو الجنسية أو المركز الاجتماعى

والاقتصادى والقدرة . وهو قادر على أن ينظر إلى من هم أرقى منه دون حقد أو ضغينة . وإلى أقرانه دون خوف ، وإلى من هم دونه دون ازدراء ، لأنه يدرك أهمية الفروق .

كما أنه يتعلم من عمله ، ويرحب بتوجيهات رؤسائه قترحات زملائه ، ويحترم الخبرة ، ويفيد من فشله عن طريق نقد الذاتى البناء ، كما لا يعمد إلى إلقاء اللوم على غيره أو بر خطئه .

ويواجه الواقع ، ويحيا فى صميم العمل ، ولا يسبح فى أجواء الخيال .

إنه ينشد الخبرات الجديدة التى تزيده كفاية وقدرة . ضع لنفسه هدفًا واضحًا ، ويعرف المستويات التى ينبغى وصول إليها فى كل مرحلة ، كما يعيد النظر فى هدفه وفى ذه المستويات كلما ازدادت نظرته إلى الأمور نضجًا وواقعية.

كما أنه يتعاون مع غيره ، يكن قوى الولاء لجماعته . يحترم نفسه ، ويريد أن يعامل كإنسان مسئول ، وأن تتاح له الفرصة للتعبير عن آرائه لرؤسائه وزملائه ومرءوسيه ، وأن يسهم فى اتخاذ القرارات .

س٦٧ : وما هى سمات هذا الشخص على مستوى الدراسة ؟

ج : إن كل نقطة من النقاط السابقة تنطبق مباشرة على مجال الدراسة بقدر انطباقها على العمل ، وبالإضافة إلى ذلك تعد الاستجابات التالية من الخصائص المميزة للشخص القادر على مواجهة المشكلات .

أنه يعتبر الدراسة عمله ، ومن ثم يقبل على دراسته يحدوه الشعور بالمسئولية ، ويدرك أنه مدين للمجتمع ولأسرته ولنفسه بصنيع ضخم عليه أن يرده .

وينظم وقته ، ويخطط مواعيد استذكاره بما يكفل له ما يكفى من الوقت لاتصاله بالناس .

كما أنه يتعلم باستمرار ويطبق ما يقرأ وما يسمع ، ويناقش الأفكار الجديدة ويهضمها ، ولا يعيش بين صفحات الكتب بل يجعل ما فى هذه الصفحات يعيش فى نفسه .

كما أنه أمين فى عمله ، ولا يسطو على أفكار غيره أو كلماته ولا يتملق أحداً ولا يخشى أن يعامل مدرسيه كما يعامل غيرهم من البشر ، ويلتمس مساعدتهم عند اللزوم كما يفيد من توجيههم .

إنه يعمل مع غيره بصورة موضوعية ، ولا يتَّصف بالحسد أو يدعى التواضع ، ويدرك أن من السهل على المرء أن يعمل مع من يحبهم ويحترمهم . كما أنه من الممكن أن يعمل مع من لا يحبهم ولكنه يحترمهم ، مثلما يعمل مع من لا يحبهم ولا يحترمهم إذا أراد ذلك .

إنه يعمل على أساس علمى ، فهو يتحدَّى المألوف ، ويجرب ، ويوازن ، ويحرص على ألا يستسلم لهواه ، ويفكر منطقيًا فى الإجابات التى ينشدها فى ضوء الشواهد والأدلة ، ويتحقق منها بمزيد من التجريب .

س٦٨ : وماذا عن سماته خارج الدراسة والعمل ؟

ج : يقبل كثير من الناس على أنواع من الترويح مثل الذهاب إلى دور السينما أو قراءة صحيفة يومية أو مجلة أو الاستماع إلى الراديو أو مشاهدة التليفزيون ، ومع ذلك فهذه الأنواع ليست كافية ، ذلك أن ما يريده الناس ويحتاجون إليه حقًا هو ألوان الترويح التى تتسم بالإيجابية والابتكار والتنوع والصبغة الاجتماعية ، أى أنهم فى حاجة إلى الترويح الذى يوفر لهم ما يأتى :

١ – المتعة والإشباع .

٢ – النشاط البدنى .

٣ – التنفيس عن المشاعر العدوانية .

٤ – الحصول على خبرات ومعلومات جديدة ، والنمو والتطور .

٥ – إحراز نوع من النجاح .

٦ – الاتصال الاجتماعى بالأفراد والجماعات .

٧ – الهرب من الواقع .

٨ – الابتكار والابداع .

٩ – خدمة المجتمع .

١٠ – دعم القوانين والاعتبارات الأخلاقية .

س٦٩ : وهل هناك سمات للشخص فى التفكير والعمل ؟

ج : نورد فيما يلى بعض طرق التفكير والعمل التى تميز الشاب الذى يرتبط مع غيره بعلاقات إنسانية طيبة تتيح له مواجهة المشكلات ويشبع فى الوقت نفسه حاجاته الخاصة إلى الترويح :

* أنه يحب الناس ، ويجد متعة فى وجوده معهم ويجعلهم يشعرون بذلك ، من ثم ينسجم مع غيره من الشباب ، ويسهل عليه التعرف على أشخاص جدد ولكنه يحتفظ بأصدقائه القدامى . وهو ينتقى أصدقاءه ولكنه لا يقصر علاقاته عليهم ، ويكره التفرقة بين الناس على أساس فروق مفتعلة . كما أنه لا يحاول أن يستغل غيره لمصلحته الشخصية .

* يحب الإحساس بالنشاط ، يستمتع بالرياضة ، ويعرف الكثير من ألعاب الخلاء والألعاب الداخلية ، كما يعرف كيف يحمل الناس على الاشتراك فيها ، كما أنه يمتاز فى لعبة ومشاهداته بروح رياضية عالية .

* يحب الخبرات الجديدة ، ومتيقظ للأفكار الجديدة ويعرف كيف يتابعها ويتعلم الكثير منها ، كما أنه يبتكر مشروعات مثيرة للاهتمام ، يتأثر بالخبرات المثيرة لكنه لا يخضع لها .

* أنه يحب مناقشة الآراء ووجهات النظر المختلفة ، ويناقش بلباقة غير مفتعلة كما يحسن الإصغاء ، ولا يتردد فى التسليم بالآراء المعقولة .

* ويحب صنع الأشياء المختلفة ، مما يستخدم فيه خياله وقدرته .

* يحب أيضاً العمل مع الجماعة ، ويستطيع الاضطلاع بدور القيادة ولكنه لا يفعل ذلك دائماً ، كما يستطيع أن يعمل

تحت قيادة غيره دون أن يكون مضطراً لذلك ، ويجب أن تسود بين الجماعة روح المودة الصادقة ويبذل جهده لتحقيق ذلك .

* كما أنه يحب التنفيس عما يحسه من توتر ، فإذا ما شعر بالإجهاد أو توتر الأعصاب نفس عن نفسه ببعض الألعاب لكنه لا ينفس عن نفسه في غيره .

* يحب التفوق ، ويتخذ من هواياته مجالاً لذلك ، ويفخر بمهارته فيها ، ويتنافس مع غيره منافسة جادة ولكنها عادلة .

* ويحب الضحك والمرح ، ويرفض أن يأخذ الناس أو الأشياء مأخذ الجد أكثر مما ينبغى ، كما أنه صحبته ممتعة ، فهو يحسن الاستماع ، كما يتقن الحديث المسلى .

* ونراه يريد أن يجد شريكة الحياة الصالحة ، وهو يحترم جميع أفراد الجنس الآخر بوصفهم بشراً يستحقون الاحترام.

* ويريد أن يحترم نفسه ، ويتجنب مخالفة ما يمليه عليه ضميره كما أنه ينمى القانون الأخلاقى الذى يستهدى به فى سلوكه وينسق بينه بين العادات الاجتماعية السائدة ويلتزمه فى أفعاله .

س٧٠ : فى مواقف الحياة ؟

ج : فيما يلى بعض المفاهيم والاتجاهات التى تميز الشخص الأجدر على مواجهة مشكلاته :

ففي بيت الأسرة :

* إنه يتحمّل المسئولية ، ويسهم في نفقات الأسرة ، ويحافظ على ترتيب غرفته ، ويؤدى بعض الأعمال المنزلية بانتظام .

* أنه ينمّى في نفسه الاستقلال الذى يدعو إلى الاحترام ، فيكون له خصوصياته في المنزل ، ويخذ قراراته بنفسه ، ويدعو أصدقائه لزيارته من غير أن يزعج والديه ، ويتطوّع من تلقاء نفسه بذكر ما فعل ولكنه يرفض بأدب أن يستجوبه أحد .

* أنه مهذب فهو يعامل أسرته بنفس الرقة لتى يعامل بها الغرباء ، ويهتم باستجابتها لسلوكه .

* أنه يعرف كيف يوفق بين الآراء المختلفة ، ويشجع مناقشة الأمور في اجتماعات عائلية ، ويحاول أن يفهم دواعي أفعال الآخرين وأقوالهم ، ويتقبّل مختلف وجهات النظر ، ويسلم برأى غيره متى اقتنع به بإخلاص .

* أنه يحترم أفراد أسرته كأشخاص ، ويعرف شيئًا عن ميولهم ، ويصغى إلى شكواهم ، ويخفر بنجاحهم .

* أنه يكيف عادته نظم حياته لحاجات أسرته .

* أنه عندما يقضى أجازته بين أسرته يراعى ألا يرتبط بمواعيد كثيرة تحول دون استمتاعها بوجوده بينها .

س٧١ : وفى وسط زملائه ؟

ج : أنه يحترم زملاءه كأشخاص ، ويحاول أن يستغلهم لمصلحته الشخصية ، كما أنه لا يسمح لأحد بأن يفرض نفسه عليه ، يحترم الممتلكات الشخصية للآخرين .

* أنه يتحمل المسئولية ، ويسهم فى مناقشات الجماعة مشروعاتها .

* أن له مجموعة متوازنة من الأصدقاء ، وهو ينتقى أصدقاءه ولكنه لا يقصر علاقته عليهم ، ويتفادى التمييز بين الناس على أساس فروق مصطنعة ، كما أنه يصطفى أصدقاءه من أفراد الجماعة ومن غيرهم على حد سواء .

* أنه موضوعىّ ، فهو يحاول أن يواجه العداء بالتفكير المنطقى – أى يفهم الأسباب التى تدعو الغير للسلوك بصورة معينة . كما أنه يتحكم فى انفعالاته . كما لا يخضع لأهوائه ونزعاته فى تسيير دفة حياته .

س٧٢ : ولكن كيف يمكن التعامل مع المشكلة ؟

ج : فى البداية لابد من تحديد المشكلة جيداً ، أو بمعنى أدق محاصرتها من كافة جوانبها حتى تبدو واضحة جلية . ولتحديد المشكلة لابد من الإلمام بكل الظروف والملابسات التى صاحبت صدورها ، أو التى أدّت إلى حدوثها . فقد يكون فى

ذلك ما يساعد على معرفة أيسر الطرق لبلوغ الحل ، أو المخرج من المشكلة .

س٧٣ : وكيف يؤدّى عدم تحديد المشكلة إلى تفاقمها أو عدم القدرة على حلّها ؟

ج : الحقيقة أن عدم تحديد المشكلة وصياغة المرء لها على نحو دقيق ، فإن الإنسان يبتعد عن جوهرها ، وربما يتعامل مع تفضيلات لا أهمية لها ، معتقداً أنها هى المشكلة ، بينما هو أبعد ما يكون عن الأزمة نفسها التى تتطلب تدخلاً عاجلاً .

س٧٤ : وبعد تحديد المشكلة ما الخطوة التالية فى التعامل معها ؟

ج : هناك خطوة فى غاية الأهمية لابد من عملها فور تحديد المشكلة ، وهو تقسيم المشكلة إلى عناصر رئيسية ، لأن أحداً لا يستطيع أن يتعامل مع المشكلة ككتلة واحدة ، وإنما كأجزاء كل جزء منها حسب طبيعته ، وقوته ، وأهميته ، وتوقيت التعامل معها ، فأحياناً يؤدّى التعامل مع المشكلة فى توقيت خاطئ إلى تعاظم المشكلة ، وربما استفحالها ، وتعقيدها .

س٧٥ : ولكن هل عناصر المشكلة تكون جميعها على قدم المساواة فى الأهمية ؟

ج : عادة ما تكون عناصر المشكلة متفاوتة فى الأهمية فبعضها يفوق الآخر من حيث أهميته أو خطورته ،، ولكن ، ومع ذلك لابد من التنبه إلى حقيقة هامة ، وهى أن جميع عناصر المشكلة لها قدر من الأهمية صحيح قد تتفاوت ولكن هذا لا يمنع أن جميع العناصر تتطلب عناية واهتمام ، خاصة وأن جزئية صغيرة فى المشكلة يتم إهمالها قد تكبر لتمثل جانبًا كبيرًا يتحول إلى خطر جسيم ، وربما يؤثِّر على المشكلة كلها برمتها .

س٧٦ : وبعد تقسيم المشكلة إلى عناصر ، ماذا نفعل ؟

ج : بعد تحديد العناصر ومدى أهميتها نبدأ فى البحث عن حلول مقترحة سواء لكل عنصر أو للمشكلة برمتها .

س٧٧ : وكيف نصل إلى تلك الحلول المقترحة ؟

ج : أهم ما يجب الانتباه له عند التفكير فى الحلول المقترحة هو الواقعية .

س٧٨ : وما المقصود بالواقعية ؟

ج : الواقعية هو أن يكون الحل المقترح عمليًا وقابل للتطبيق أى أنه ليس خياليًا أو مستحيلاً أو مبنى على افتراضات خاطئة ، أو مجرد هواجس ، أو زمنيات ، أو آمال ترتبط بمعطيات الواقع العملى ، ويستحيل تحقيقها .

س٧٩ : وهل هناك أشياء أخرى لابد من توافرها فى الحلول المقترحة ؟

ج : نعم .. فبالإضافة إلى الواقعية لابد وأن يكون الحل حاسمًا ونهائيًا ، فليس من المعقول أن يكون الحل مؤقتًا ، أو سطحيًا أو بمثابة إبرة مخدرة للبعض ولبعض الوقت تسكن الألم لبعض الوقت ، بينما لا تشفى من المرض . وكم من مشكلات جديدة إلى جانب المشكلة الأساسية بسبب الحل المؤقت وغير النهائى وغير الشافى الذى وضعناه لها .

س٨٠ : هال هناك أشياء أخرى باقية بالنسبة للحلول ؟

ج : نعم يتعيّن صياغة الحل فى هدوء ، وبدون توتر ، وأيضًا دون مبالغة ، وبالشكل الذى يتناسب مع حجم المشكلة ، فليس من المعقول أن تضع حلاً مكلفًا بشكل يفوق المكاسب التى سنحصل عليها من حلها ، لأننا وقتذاك سوف نخلق

مشكلة جديدة هى مشكلة مادية تتمثل فى الحاجة إلى ميزانية لحل المشكلة !

س٨١ : وبعد صياغة الحل ماذا ينبغى عمله ؟

ج : بعد صياغة الحل نبدأ فى تحديد وسيلة التنفيذ التى تتناسب مع كل تفصيله من تفصيلات الحل . حيث أن حل كل مشكلة أو حتى أجزاء الحل أو تفصيلاته تتطلب وسائل قد تختلف مع بعضها البعض . فهناك جزء وسيلة حله مالية ، وأخرى وسيلة حله اتصال أو مقابلة مع شخص أو مسئول ، وأخر وسيلة حله تتمثل فى أجزاء معينة أو تنازل أو خلافه .

س٨٢ : هل لابد أن يصيغ المرء حل مشكلته كتابة ؟

ج : نعم .. هذا أمر فى غاية الأهمية ؛ لأن كتابة الأفكار والحلول من شأنه السيطرة على المشكلة والتعامل معها بدقة ونظام وبخطوات منطقية منسجمة مع بعضها البعض . وبدون ذلك يتوه المرء وربما يضل الطريق ، أو يتخبط فى خطواته .

س٨٣ : وماذا عن صياغة الحلول ؟

ج : العمل على اختبار مدى ملائمة الحلول لطبيعة المشكلة ، وعناصرها . فمثلاً يمكن استطلاع الرأى مع أطراف المشكلة بذكاء وبطريقة غير مباشرة أى « جس النبض » ،

وبذلك يمكن معرفة ما إذا كان الحل سيثير متاعب أو أزمات من عدمه .

س٨٤ : وماذا بعد التأكد من سلامة الحل ؟

ج : نبدأ على الفور فى التنفيذ العملى .

س٨٥ : وما هى أهم الأمور التى يتعين توخيها وإعطاؤها العناية الكافية عند التنفيذ ؟

ج : يتعين علينا اتباع ما يلى عند التنفيذ :

* التأكد من سلامة الوسيلة أو الأداة أو الطريقة .

* مراعاة التسلسل المنطقى فى التنفيذ وعدم تقديم بند على آخر أو تأخيره أى الالتزام بالسيناريو المعد من قبل .

* مراعاة الدقة فى عملية التنفيذ . الحذر من الإهمال أو الاستهانة بأى جزئية من جزئيات المشكلة أو تجاهلها .

* تقييم كل مرحلة من مراحل التنفيذ قبل الشروع فى المرحلة التى تليها .

س٨٦ : ماذا عن السِّرية عند التنفيذ ؟

ج : هذه نقطة هامة لابد من الحديث عنها والاهتمام الكافى بها ، فهناك أمور كثيرة لا يمكن أداؤها دون كتمان أو سرية ، حفاظًا على ما قد تتضمنه من أسرار أو خطوات يتعين

أن تتسم بالمفاجأة حتى تنجح ، ولابد أن تتذكر شيئًا هامًا وهو أن المشكلات بصفة عامة تزداد تعقيداً عندما تحاول حلها بطريقة علنية ، وربما تتفجر من خلالها مشكلات أخرى .. ولنتذكر قول رسولنا الكريم - صلى الله عليه وسلم : ﴿ واستعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان﴾ صدق رسول الله.

س٨٧ : وماذا عن الصعوبات التى قد تواجهنا أثناء حل المشكلة ؟

ج : هذه الصعوبات غالبًا ما تنشأ نتيجة خطأ معين فى الحل المقترح والذى يجرى تنفيذه ، أو خطأ فى عملية التنفيذ نفسها ، أو عقبة خارجية ليس للمرء يد فيها . مع ذلك يمكن التعامل مع هذه الصعوبات بطريقة عملية ومنطقية وبهدوء حتى نزيلها . هنا لابد من أن يتحلى المرء بقدر معقول من المرونة والثقة والثبات .

س٨٨ : بعض الناس لا تستطيع أن تحل مشكلاتها بنفسها ، وتضطر إلى أن تلجأ للآخرين . فكيف ترى ذلك ؟

ج : ليس من العيب أن يلجأ المرء للآخرين طلبًا للمساعدة ، وإنما هى نتيجة طبيعية لعدم قدرته على حل مشكلته بنفسه . ولكن أحيانًا يكون هناك خطر جسيم يصاحب هذه المسألة .

س٨٩ : وما هو هذا الخطر الجسيم ؟

ج : هو عدم لجوء المرء إلى الشخص المناسب .

س٩٠ : كيف ذلك ؟

ج : كأن تلجأ لشخص غير ذى علم بالمشكلة على نحو جيد ، وهنا قد يقترح حلا يزيدها تعقيداً . أو تلجأ إلى شخص لا يحتفظ لك بمشاعر طيبة ومن هنا يستغل هذا فى اقتراح حل فيه ضرر كبير لك ، أو يشوه سمعتك ويفضحك مثلاً .

س٩١ : إذن ما هى الشروط التى يجب توافرها فى الشخص الذى يمكن الاستعانة به فى مواجهة مشكلاتنا ؟

ج : أن يكون من أهل الثقة أى نستطيع أن نطلعه على مشكلاتنا ونحن واثقون من أمانته وإخلاصه ووفائه . كما أنه لابد من أن يكون قادراً على التعامل مع المشكلة ، أو على علم بمثل تلك الأمور ، وأيضاً فعال ويستطيع الحسم بطريقة عملية وواقعية .

س٩٢ : هل بالضرورة نلجأ إلى شخص مقرب أو صديق لحل المشكلة ؟

ج : ليس بالضرورة فربما كانت المشكلة فى حاجة فقط لشخص ذى خبرة فى مجالها ، وقدرة على حلها ورربما كان

المقربون أو الأصدقاء بحكم وضعهم لا يستحسن أن نحيطهم علماً بالمشكلة لاسيما لو كانت تمس علاقاتنا بهم ، أو تولد لديهم سوء فهم تجاهنا مثلاً .

س٩٣ : بعض المشاكل تتطلب زمناً طويلاً لحلها .. فما العمل ؟

ج : تلك المشاكل غالبًا ما ترتبط بأمور مصيرية كالمستقبل ، أو الإرث ، أو التعليم ، أو الزواج من المرونة والاستعداد وتقديم بعض التضحيات أو التنازلات .

س٩٤ : هل هناك نصائح أخيرة للاسترشاد بها عند مواجهة المشكلة ؟

ج : نعم . هناك سبع نصائح هامة يتعين التنبه لها وأولها :

* مراعاة الدقة والأمانة فى تحديد حجم المشكلة الفعلى ، والابتعاد عن المبالغة فى تقدير المشكلة .

* وما هى النصيحة الثانية ؟

– عدم الاستهانة لبعض تفصيلات المشكلة حتى لا تسبب عقبات أو مشكلات عند الشروع فى حل المشكلة الرئيسية .

* وماذا بخصوص النصيحة الثالثة ؟

- عند وضع حلول للمشكلة لابد من تحديد الحلول البديلة فى حالة إستحالة تنفيذ الحل المقترح ، حتى لا تتعثر أثناء تنفيذ الحلول المقترحة .

* وماذا عن النصيحة الرابعة ؟

- الاستعانة بالشخص المناسب عند مواجهة المشكلة ، سواء عند تحديد المشكلة أو صياغة الحل ، أو التنفيذ ، إذا كانت هناك حاجة لأحد .

* والنصيحة الخامسة ؟

- توخى الموضوعية والتجرد والتعامل مع المشكلة بواقعية وعقلانية .

س٩٥ : يقولون : إن الاسترخاء هو أعظم رياضة ذهنية وبدنية تساعد المرء على اكتساب الهدوء والسكينة اللازمة للتعامل مع المشكلات .. فكيف ذلك ؟

ج : إلى جانب الثقة والاعتداد بالنفس والقدرة على مواجهة المصاعب بأعصاب متماسكة وهدوء الأعصاب ، وراحة

البال ، وأنه من الضرورى تغيير البيئة المحيطة من وقت لآخر ، التنزهه ، والخروج إلى أماكن جديدة ، المحافظة على اللياقة البدنية بقدر الإمكان ، والأكل والنوم بانتظام ، ويستطيع المرء أن يتخلّص أيضًا من التوتر والانفعال الطارئ بالاسترخاء الذهنى والجسدى .

س٩٦ : وكيف نسترخي ؟

ج : هذه الطريقة بسيطة من الممكن أداؤها فى أى وقت أو مكان ، المطلوب مقعد مريح بمسندين يستحسن وضع وسادة صغيرة خلف مؤخرة ظهرك .

* حاول ألاَّ يقاطعك أحد لمدة خمس دقائق .

* اجلس بحيث يكون ظهرك معتدلا ومسنودًا وكذلك تكون فخذاك مرتاحتين تمامًا على المقعد ويداك مرتاحتين عليهما ، قدماك على الأرض .

* أغلق عينيك بالراحة فى هدوء .

* باشر التنفس بالزفير أولاً ثم واصل عملية التنفس بسهولة ويسر ، ثم ركز على تنفسك بحيث يكون بطيئًا كما لو كان صدرك بالونًا يخرج هواءه فى بطء ، تنفس مرة أخرى

وشـعـر بالتـوتـر وهـو يزول .. ثم تدريجـياً عـد إلى التنفس العادى .

* ركز على كل جزء من أجزاء جسمك على مراحل .

س٩٧ : وماذا عن التأمل الإيحائى ؟

ج : التـأمل الإيحـائى نوع من الاسـتـرخـاء الذهنـى من السـهل جـداً أداؤه ، كل مـا هـو مطلوب منك أن تمنع هـذا الفيض من الضجة والضوضاء تمنعها النفاذ إلى مخك .

أحـلام اليـقظة مـهـارة مـفـيـدة جـداً رغم أن الكثـيـرين يعارضونها بالذات المدرسون والآباء .

ولكنها فى الحقيقة تمرين ذهنى جيد .. اختر مكاناً هادئاً لا يقـاطعك فيه أحد ، تذكر مـوقفاً ومكاناً يبـعث على الراحة والهدوء والاطمـئنان مكان مـرتبط فى ذاكرتك بحدث سـعيد ، لايهم إن كـان هذ الحدث بسيطاً قصيراً ، أو منذ زمن بعيد ، مثلا فى الريف الهادى .

تخيل نفسك داخل حديقـة جـميلة ، فى يوم مـعـتـدل فى الحـرارة تحس بدفء الشـمـس يتـخلل مـسـام جلدك ، تحس بالأرض الخضـراء تحت جـسدك . تسمع حفيف الشجر وهو

ينحنى للريح الهادئة ، تنسم النسيم المنعش ، وانصت إلى صوت الطيور وهى تزقزق ، حاول أن تتخيل متاعبك ومشاكلك تتجمع داخل صندق ضخم ، تربطه وتحمله وتلقى به إلى شاطئ البحر إلى غير رجعة ، وكأنك تتابعه وهو يختفى ، واعلم أن المشاكل لا تختفى كلية لكنها تفقد أهميتها وتفقد دورها كمصدر للتوتر والإجهاد العصبى .

وهناك أناس يعانون بعض الأمراض التى منشؤها الانفعالات النفسية ولكنهم لا يعلمون عن هذه الانفعالات المسئولة عن أمراضهم .

وغالبًا ما يكون لدى هؤلاء الناس انفعالات أساسية خاطئة لأن رغباتهم النفسية الأساسية لم تجب .

والإنسان العادى – مثلك ومثلى – عنده ست رغبات عزيزة أساسية – ست حاجات نفسية – أشياء يشعر فى قرارة نفسه أنه يجب أن يحصل عليها وإذا لم تجب رغبة من هذه الرغبات فإنه يحدث قلق عميق الجذور ، اشتياق غامض غير مجاب ، سخط يعكر صفو كل دقيقة من ساعات نهاره وليله .. ومثل هذا الفرد قد يكيف نفسه بالبيئة التى يعيش فيها محاولاً أن يظهر بوجه بشوش ولكن هناك فى أعماق نفسه رغبة ملحة

شديدة ؛ لأن إحدى غرائزه النفسية أو أكثر من واحدة ، تحدث جرحًا فارغًا عميقًا من البؤس .

أولى هذه الرغبات الرئيسية هى الحاجة إلى الحب ، إن كل فرد - حتى ذلك الفرد الذى يظهر عليه أنه يكره كل شخص آخر - لديه رغبة داخلية وحاجة إلى الحب أن يرغب فى الحصول على محبة أى إنسان آخر واحد على الأقل حصوله على هذه المحبة تجعلنا نشعر بأهميتنا وقيمتنا تجعلنا نشعر أن لنا مكانًا بين الناس ، وأن الإشباع بدونها حياة مملة فإذا لم نشعر بالحب من أحد أو تقدير من أى مخلوق فإن فراغًا عميقًا يحدث فى هذا الفرد تنصب فيه انفعالات من الضيق والاشتياق والوحدة وكراهية المجتمع ، وهذه الانفعالات السيئة تظل تعمل طول النهار والليل على تعكير صفو الحياة .

وقد يبدأ هذا النقص فى عهد الطفولة فهنالك كثير من الناس السيئ الحظ يشعرون بوخز هذا النقص من الطفولة الباكرة ؛ لأن حظهم التعيس شاء إلا أن يولدوا فى أسرة حرمت المودة الصادقة . فالأم والأب يشعلان نار حرب باردة دائمة الواحد ضد الآخر وقد يتخللها فترات تشتد فيها هذه الحرب ويشحن الجو بألفاظ نابية وربما يقذف فيها بطبق أو

طبقين ومالا يمكن لأحدهما أن يلقى به على الآخر نراه يلقى به على أطفاله .

وهؤلاء الأطفال – الذين يتعلمون بالتقليد – يتصورون أن الغضب والجدال والعراك المستمر والكراهية هى أسس الحياة ولذا يكيل كل أخ إلى أخته الكلمات يشعر كل فرد أنه وحيد ، مستقل ، غير مرتاح يتخذ موقفًا دفاعيًا .. وقد يكبر هؤلاء الأولاد والبنات دون أن يدركوا أن هناك شيئًا اسمه المودة ، أو أن هناك أناسًا لهم القدرة على الحب ولكن الغريزة النفسية موجودة ولكنها فى قلق واشتياق لشىء لم يحصلوا عليه ، أنهم غير سعداء حقًا . والشىء الغريب أنهم لا يدركون أن فقدان الحب هو أصل شقائهم وليس هذا النوع بغير عادى فغالبًا ما تظهر نتائجه (وهى مرض عضوى وتعاسة) فى أحسن الأسر . لقد كانت (فرنا) فتاة جميلة توفيت والدتها وهى طفلة ، أما أبوها الذى لم يظهر تجاهها أية مودة فى أى وقت من الأوقات فقد أسلمها إلى ملجأ للأيتام حيث لاقت عذابًا نفسيًا كبيرًا ، فى الخامسة عشرة من عمرها قابلت (بوجين) وهو شاب وحيد غنى تسيطر عليه أم أنانية وقد أسره جمال فرنا أكثر من أى شىء آخر ، ولأول مرة فى حياته قام بشىء لم ترغب فيه أمه إذ هرب مع فرنسا .

لم تتلق فرنا وهى فى الملجأ أية مودة وكان نصيبها أقل بزواجها من بوجين ، فقد كان بوجين أنانيًا ، صرفًا معتمداً على أمه التى كنت تسكن على مقربة وكانت تكره أن تكون لفرنا حظوة عند ابنها ، عملت كل ما فى وسعها على توجيهه ضد زوجته بكل طريقة ممكنة واستمر الحال على هذا المنوال سنين ، وجاء الأطفال عملت الأم على أن توجههم ضد فرنا ، وقد نجحت فى ذلك إلى درجة أن ابنتها البالغة من العمر ست عشرة كثيراً ما كانت تكرر قولها لأمها : « أنا أكرهك » فلم تكن حاجتها للمودة هى الرغبة الوحيدة التى تشعر فرنا بنقصها لكن بعض الرغبات الأخرى التى ستتكلم عنها كذلك كانت بحوراً من اليأس وعانت فرنا سنين من مرض عضوى ازداد شدة تدريجيًا حتى عجزت تمامًا ولما شرح سبب هذا المرض لهذا الزوج وأمه – اللذين كان الشك يخامرهما أخذا فى إظهار المودة لكن فرنا كانت تحس أنها مودة مزيفة ، وكان الوحيد الذى يمكنه أن يغير الموقف هو أن تبدأ فرنا الحياة من جديد .

وقد اقتضى ذلك صعوبة كبيرة وتهذيبًا للنفس حتى أمكنها أن تحس بقيمته الفنية الطبية المتبادلة حينما انخرطت فى سلك فرق الصليب الأحمر على نطاق واسع .

وأسوأ من موقف فرنا موقف فتاة نشأت في جو عائلي تسوده المحبة ثم وجدت نفسها وقد تزوجت من رجل لم يبادلها المودة . وهؤلاء الأزواج - وكثير ما هم - ينسون أن زوجاتهم هن من البشر ولهن شعور ورغبات إنسانية وليس لهؤلاء الأزواج أية فكرة بأن هناك عواطف ورغبات إنسانية خارج نطاقهم ، وحتى إذا كان لديهم المقدرة على أن يبدوا أية مودة فإنهم لا يبدونها لأزواجهم ، إن من السهل لهؤلاء الأنطاع أن يظهروا مودتهم لأزواجهم بشتى الطرق البسيطة كل يوم : قبلة - عناق - كلمة لطيفة - استحسان لمظهرها - تقدير للأكلة إن هذا يضع أزهاراً لطيفة في الصحراء الجرداء التي تسكنها مثل هؤلاء النساء لسوء الحظ وأخيراً يدفع هذا الأبله الكبير الثمن باهظاً ، إذ عليه أن يدفع أجور الأطباء في علاجهم من هذا المرض الذى كان هو سببه ولكن أيضاً يعود على الزوجة باللوم عرضها الذى أحدثته غباوته وعدم نضجه ، وأمثال هؤلاء الناس يعتبرون من أهم أسباب هذه الأمراض العضوية في المتزوجات .

كما أن الشيء الذى نسميه حبا ، الشيء الذى نطلق عليه مودة إنه شيء معقد يتركب من أجزاء مختلفة ، وتكون الرغبة الأساسية للحب الجنسي جزءاً من الرغبة الأساسية للحب ، ففي أى زواج نجد أن المودة الزوجية مرتبطة ارتباط وثيقاً بالمودة الجنسية فالزواج لا يمكن أن يكون متماسكاً محبوباً

مرضياً للطرفين إذا لم تكن العلاقة الجنسية متماسكة محبوبة مرضية للطرفين ، وإذا كان الحب الجنسى لا ينتهى بزواج - لسبب ما - أو أنه يتضاءل ويختفى فإن أحد الطرفين أو كلاهما يصبح قلقاً غير راض ، دائم الشكوى ، مضطرباً وإن المرض العضوى الذى ينجم عن مثل هذ النوع من المواقف من الصعب ؛ علاجه لأن المريض يفضل ألا يبوح بالسبب ونتيجة لذلك لا يمكن علاجه ، وقد يكون هذا النوع من المتاعب فى بعض الأحيان صعب علاجه ولكن يحدث بعض النتائج الغريبة ومثال ذلك سيدة كانت تشكو من ألم شديد فى عضلات أسفل الظهر وكان من الشدة بحيث أنها ذهبت إلى عيادات ومستشفيات كثيرة ولم يجد معها العلاج العادى كانت هذه السيدة وزوجها يشغلان مناصب هامة ذات مسئولية كانت تضفى على حياتهما المنزلية فإذا ما انتهى العمل اليومى عادا إلى البيت الذى لا يستعمل إلا لتناول وجبات الطعام والحفلات الاجتماعية . وأخذت حياتهما الجنسية تتضاءل ويخلو منها الاهتمام ، ذلك لأن السيدة كانت تميل إلى تحاشى الناحية الجنسية فى سبيل عملها ، إن عدم التوافق الجنسى والتعاسة الزوجية هى السبب الأول للمرض العضوى فى الزوج أو الزوجة أو فى كليهما .

هناك مجموعة من الناس يشكون عادة من حاجتهم إلى الحب والمودة ألا وهم المسنون الذين عليهم أن يسيروا مدة أطول ممن أحبوهم والذين فقدوا أحبتهم بعد موتهم فالرجل العجوز الذى يفقد زوجة وهى الشخص الذى كان يحبه ويجد مكانها زوجة ابنه والتى تظهر له بكثير من الطرق الخفية بأنه يتبع تلك الفئة التى عليهم أن يتحملوها ، ومن هنا فإن زوجة الابن ويساعدها أطفالها ومسلك ابنه الفاقد للشعور وإن أكثر الأمراض العضوية نتيجة الوحدة واليأس والحزن الذى يصبح ملازمًا لهم ليل نهار .

* والرغبة الأساسية الثانية هى الحاجة للأمان ، قال فرويد : « إن أشد ما يحتاج إليه الإنسان ، هو أن يحب » .

وقال آدلر إنه فى حاجة بأن يكون شخصًا مهما أما يونج فإنه يقول : إن أهم ما يحتاجه هو الأمان والثلاثة على حق فالإنسان معقد ويحتاج إلى أشياء كثيرة . إنك لا تشعر بالأمان إلا إذا كان لديك دخل يكفى لشراء ضروريات الحياة على الأقل فى حاضرك ومستقبلك وإذا كان حقك فى الحياة تحميه حكومة عادلة (من الشياطين والظالمين) إذا كنت متأكدًا نسبيًا بأنك لن تنزل بك داهية أو مرض مهلك وإذا كان من حولك أناس تعرف أنهم سيكونون عونًا لك وقت الشدة ، ولما كان الأمان المطلق شيئًا مستحيلاً فإن كثيرين ممن كان

ينبغى أن ينعموا بحالة مستقرة يقلقون من أجل خوفهم من فقد هذا الأمان ، إنهم يقلقون من السرطان ويعانون ألمًا أشد من ألم الموت وأن سياسة الحكمة ، فى نظرهم - ستجر عليهم الخراب بعد وهم على يقين من أن مصيبة - فى شكل من الأشكال - ستحل بهم قريبًا ، ومثل هؤلاء الناس طبعًا لا يذوقون طعمًا للأمان وبسبب عدم استقرارهم المستمر فإنهم يعيشون عيشة تعيسة من الناحيتين العقلية والبدنية وهؤلاء تحطمهم الأمراض العضوية ، إنهم دائمو القلق ويظهر هذا واضحًا أمام الناس جميعًا ولكن كثيرًا من الناس لا يظهرون ما هم فيه من مركز غير مستقر وغالبًا ما يقللون من مقدار عدم استقرارهم فى أعينهم ولكن هناك شعورًا عميقًا من عدم الاستقرار يوصف تحت هذه القشرة الخارجية
الوقتية .

وربما يشعر رجل الأعمال بعدم الاطمئنان من ناحية مركزه؛ لأن الشباب القادرين يسعون حثيثًا فى إثره وربما شعر الإنسان بعدم الاطمئنان بالنسبة لحياته نفسها كالجندى فى المعركة والمرأة التى يسعى زوجها لطلاقها والتلميذ بالمدرسة الداخلية الذى يكون هدفًا لاعتداء التلاميذ الآخرين .

وقد يشعر الإنسان أنه ليس آمنا على نفسه فى أى نوع من الأزمات العصبية هناك مئات بل ربما آلاف من أنواع عدم

الاطمئنان التى تتمخض عنها هذه الدنيا لمن يعيش بين ظهرانيها ، وحتى لوطرحت بها ظهريًا فى تفكيرنا فإنها تصبح نوعًا من التكرار الممل من الانفعالات الضارة التى تؤدى إلى الأمراض العضوية . وإن من العناصر الشائعة التى يكتشفها الناس فى الشيخوخة هو الشعور بعدم الاطمئنان إلى ما قد يخبئه لهم القدر فى خريف العمر ، وهناك الشعور الذى لا يمكن تجنبه بعد الاطمئنان عند فقد الأحباب الذين يعتمد عليهم .

ولذا يجد كثير من المسنين أنهم قد فقدوا الاطمئنان إلى جانب فقدهم المحبة فى الوقت الذى كان ينبغى أن تكون الحياة فيه كريمة لطيفة فإنها تصبح قاسية كريهة :

إن هذه الانفعالات التى تعرضها الظروف على المسنين هى من النوع الذى يؤثر على هرمون الغدة النخامية ، وهذا بدوره يعمل على إلحاق الأذى بالكلى والشرايين وأجهزة الجسم بنوع عام . هكذا تعمل فى هذه الظروف المعاكسة على الإسراع فى إحداث هذه التغييرات المضعفة وعلى العكس فإنه إذا تغير هذا النوع من الانفعالات فى شخص بإشباع رغبة أساسية كانت تنقصه كالحاجة إلى الحب أو الاطمئنان فإن عمليات الضعف والانحلال يتحول مجراها إلى درجة أن الفرد يبدو أصغر سنًا وقد تستشعر كثير من الأسر بوخز عدم الاطمئنان من زوج

تخلى عن مساندتها سواء كان هذ العجز ناتجاً عن إدمانه على الشراب أو التكاسل عن العمل أو الحظ التعيس ، وأن فقد الإنسان لبيته أو لممتلكاته أو لكرامته كل هذا يزيد من الصداع ومن اختلال الجهاز الهضمي ومن حدوث أمراض عضوية .

* الرغبة الأساسية الثالثة هي الرغبة في التعبير الخلّاق ، إن الطفل الذي يبني بيوتاً بالمكعبات والزوجة التي تعد مجموعة من الستائر ورجل الأعمال الذي يخطط لمؤسسة جديدة وإن الفتاة التي تكتب شعراً والنجار الذي ينشئ بيتاً - إن لديهم جميعاً شعوراً مشبعاً بأنهم قد أبدعوا شيئاً جديداً من مواد خام ولن يتمتع أحد (ويشمل ذلك أنت وأنا) بسيادة حقيقية إذا لم يكن خلاقا سواء في ساعات فراغه أو ساعات عمله وطبيعي لكل فرد أن يحاول إظهار شخصيته في هذا العالم وأن يحس بأنه يحتل جزءاً منه .

إن الدافع العام نحو التعبير الخلاق هو نوع مهم من القلق يزداد إذا هو لم يوضع موضع التنفيذ أما إذا نفذ فتصحبه لذة - نوع من التنفيث الذهني وسرور داخلي للعمل والإبداع .

وليس من المحتمل أن يكون هناك ما يضايق أكثر من أن يجد المرء ما يعرقل رغبته الشديدة في الابتكار ، فهناك مثلاً (فتاة) زرتها بسبب مرض عضوي أصابها لأن رغبتها في الابتكار قد قضى عليها في أولها بواسطة أسرتها . فقد تزوجت من روجر وكان كلاهما زوجين رقيقين من أسرتين

عظيمتين ، وكانت خلال سنى المدرسة والكلية - تضع خططًا لنوع البيت والأسرة التى تود أن تشرف عليها وعند زواجهما كانت الأحوال الاقتصادية فى البلاد سيئة مما دعا والدى روجر إلى دعوتهما للسكنى فى الدور الأول من منزلهم كانت والدة روجر سيدة طيبة تود أن تكون لبقة عطوفة على الزوجة فكانت تدلى باقتراح بكل حرص وعناية لعمل شىء معين بطريقة ما وكانت الزوجة شاكرة لإبداء هذا الاقتراح ، وكانت تتبعه وتشجعت الحماة لما بدأ من حماس الزوجة لكى تدلى بمقترحات أخرى .

وعندما جاءت الأطفال أخذت الحماة بنصيب فعال تولد لدى الزوجة شعور داخلى أنها قد أصبحت فعلاً عضواً فى أسرة روجر وأنها لا تنشئ أسرة جديدة ، أنها لا تنشىء بيتًا خاصًا وذهبت أحلامها سرابًا ، وأسوأ من ذلك أنه لم يكن فى مقدورها أن تخرج من هذا الموقف الخطير دون أن تعكر عليهم جميعًا صفو المعيشة وأخذت أمثل تدريجيًا تضيق ذرعًا وبدأت تعانى اعتلال الصحة وكان هذا دلالة أوضح فى أن عون الحماة مطلوب فقد كانت الحماة أما لكلتا الأسرتين وكانت أمثل طفلة غير مستقلة فازداد مرضها سوءًا .

ولما كان روجر ووالديه من الأذكياء ، فقد أمكن للطبيب أن يوقفهما على ما تكنه أمثل : من أنها تريد أن تكون الأسرة

التى رغبت دائمًا فى أن تكونها وأنها ترغب فى أن يسمح لها بأن تنشئ بيتها وأسرتها وانتقل روجر وأمثل إلى بيت جديد من تصميمها وشفيت الزوجة .

وهنالك كثير من الناس فى نفس موقف الزوجة ؛ لأنهم لم يتمكنوا من أن يشبعوا رغبة ملحة لعمل شيء أو إبداعه رغبة قد تكون قد ترعرعت فيهم من عهد الطفولة . وقد يظهر على مثل هؤلاء الناس البهجة السطحية ولكن انفعالاتهم من الداخل أبعد ما تكون عن البهجة فإن تثبيط همتهم يؤدى إلى عدم الراحة وإلى الاشتياق الذى لا يستجاب والذى يؤدى بدوره إلى القلق وخيبة الأمل وربما فى النهاية إلى فقد احترام الذات .

والرغبة الرابعة هى الرغبة فى التقدير ، حيث يوجد فى كل فرد منا الرغبة فى أن يشعر بأن هؤلاء الذين يعمل من أجلهم يقدرونه ويقدرون مجهوداته وكل أحد يرغب فى أن ينظر إليه على أنه ذو أهمية وأنه يعمل شيئًا له قيمة ، وغالبًا ما يحدث أن يترك شخص مركزا ممتازًا ؛ لأنه يشعر بأن واجبه أن يتقن عملا غير عادى ثم لا يجد من رؤسائه وزملائه ما يدل على تقديرهم له . إن رغبته فى أن يقدر قد أصابتها صفعة شديدة ، ولذلك فهو يترك العمل .

ولنضع الزوجة موضع الاعتبار – فإننا إذا نظرنا من وجهة نظر الوقت الذى تقضيه الزوجة فى عملها نجد أنه أشق

الأعمال جميعًا ، ولكن معظم زوجاتنا لا يسمعن كلمة تقدير فى أى يوم من أيام السنة ، فالغسيل والكي ينظر إليه الأزواج والأولاد على أنه أمر عادى ووجبات الأكل تتقبل بنفس الشعور ، ويحسب كل فرد أن البيت ينظف نفسه بنفسه وأن الأشياء التى يلقون بها تلتقط نفسها بنفسها ، وأن الملابس المغسولة ترتب نفسها في الدواليب تلقائيًا ، وأن كل ما يحس المرء من راحة فى البيت قد جاء عفوًا دون أن تمسه يد .

إن نقص العرفان لعمل شاق كهذا وهذا النكران يجعل إدارة البيت من أشق الأعمال .. إن الزوج يترك العمل حين لا يجد تقديرًا ، ولكن الزوجة لا تترك عملها ولكنها تشعر بخيبة الأمل لعدم تقديرها وأن معظم التعب يصحب عمل البيت الذى لا ينتهى ينشأ مباشرة من عدم تقديرها . إن هذا التعب هو تعب إنسان قد فرضت عليه وظيفة لا حياة فيها ولا معنى لها .

ومرة ثانية نجد فى الشيخوخة موضوع نقص التقدير . فإن معظم تقدير أعماله أو تقدير شخصه يذهب بوفاة أصدقائه وأن عنصرًا هامًا من عناصر الصداقة هو تبادل التقدير، فالشخص الذى ليس له أصدقاء لا يمكنه أن يشبع رغبته فى التقدير إلا بمقدرته فقط وهذا السبيل قد أصبح مغلقًا فى وجهه ؛ لأنه يحرم من مزاولة مهنته خاصة إذا كان فقيرًا فإنه يعتبر تلهفًا أما إذا كان غنيًا فإنه يصبح مرتعًا للاستغلال ، وبدلاً من أن يقدر فإن الشخص المسن يعامل كأنه شخص

فاشل أو كشمعة تحترق وقد قربت النهاية ، وإن الشخص الذى عاش عيشة طيبة وانتفع من سابق أعماله الجيل الحاضر المنتقد ، يشار إليه دائمًا ببرود وعدم مبالاة ويصب عليه وابل من الانتقادات فإذا ما ذهب العرفان ذهب معه التقدير وأصبح رجلاً عجوزًا ليس إلا وغير مرغب فيه إن مثل هذه الرغبة الملحة تحدث انفعالات تسرع بالشخص إلى النهاية .

وفى بدء الحياة أيضًا ، نجد أن التقدير له أهميته كأهمية الحب - فإن الطفل الذكى المتقدم عرضة لأن نمطره بآيات الثناء والعرفان - قد يغرق فى هذا الخضم بحيث لا يمكنه أن يرفع رأسه ويقدر نفسه تقديرًا حقيقيًا يعيش طول عمره مغرورًا فى نفسه وعلى العكس من ذلك فإن نصيب الطفل المتأخر البطىء عن التقدير يكاد يكون معدومًا ويحاول بطريقته الناقصة أن يعمل شيئًا كى يحصل على شيء من التقدير الذى يتوق له كأى فرد آخر ولكن بدلاً من ذلك فإن سلوك من حوله تجعله يشعر بأن مجهوداته تنم عن الفشل ، أنه يشعر بأنه لا يساوى إخوته وكل اهتمام يوجه له إنما جعل لتأديبه قبل أن يسمع كلمة تقريظ فينمو فيه شعور بالعجز ويتركه تدريجيًا الشعور باحترام الذات . وقد لا يعود إليه ثانيًا فهو يعيش دائم القلق وقد تبحث عن تقدير من النوع الذى يحصل عليه فاعل الشرّ .

الرغبة الخامسة هى الحاجة إلى تجارب جديدة .

إن الإنسان لا يمكنه أن يعيش فى حياة على وتيرة واحدة مملة دون أن يحدث التكرار الممل للانفعالات السيئة لديه أمراضًا عضوية ، إن أى نوع من العمل إذا استمر طويلاً فإنه يحمل معه قدرًا من الملل ولكن أكثر الأعمال مللا يمكن أن تصبح محتملة إذا كانت هناك تجربة جديدة فى الانتظار ، إنه ليوم عصيب من الناحية النفسية ، ذلك اليوم الذى يبدأ دون أن يكون هناك بارقة أمل فى أى تغيير حتى ولو كان مشوارًا ، إلى السوق ، فإن ذلك قد يعتبر تغييرًا أو محادثة لطيفة أو مقابلة لشخص ظريف ، وهنا نجد ربة البيت مرة ثانية فى مركز سيئ الحظ ، فإن اليوم يحمل بين طياته فرصًا لتجارب جديدة وتغيرات أكثر للرجل ، فهو يخرج من البيت ثم يترك الحى الذى يسكن فيه إلى مكان عمله فيقابل الناس ويتحدث معهم ووربما كان هناك التغير اللطيف فى عمله نفسه ومثل هذه الغرض ليست فى متناول الزوجة ومن المحتمل أن يكون أحسن مثل لمسته على إثر نقص، هذه التجارب الجديدة فى أحداث الأمراض العضوية هو سيدة رأيتها أول مرة ، وكان عمرها ستة وعشرون عامًا ، كانت قد لازمت الفراش ، حوالى ثلاثة شهور ، وكانت كلما حاولت النهوض تصاب بدوار يضطرها إلى ملازمة الفراش ثانيًا .

كان زوجها يقوم بتوزيع الخبز على زبائنه فيخرج من البيت فى الثامنة صباحًا ولا يعود إلا ظهراً وكان البيت الذى يسكنه متطرفًا موحشًا ونظرًا لحاجة الزوج إلى الراحة ، وكذلك بسبب الأطفال ، كان من المستحيل عليهم الخروج فى المساء ، كانت الزوجة تشعر بوحشة ، بعد خروج زوجها وتركها وحيدة هى وأولادها الصغار .

وفى هذا المكان المقفر ، لقد ظن الأطباء أن كما تشكو من فقر دم أو مرض قلبى ، ولكننى عندما درست حالتهم أفهمت الزوج سر المرض وانتقلوا إلى بيت بسيط فى بلدة صغيرة فى حى لطيف وسرعان ما عادت إلى السيدة صحتها .

والرغبة الأساسية السادسة ، هى الحاجة إلى احترام الذات ، ورغم ما يواجهه الإنسان فى حياته من خيبة أمل ، ومن فشل شخصى فإنه يحاول أن يظن خيراً فى نفسه ، الأمر الذى تشجعه على السير قدما أن مقدرته الفعلية قد تكون من الضآلة بحيث أن ما به من نقائص يحجب ما لديه من صفات طيبة ، ولكن فى مقدوره أن يجد ميدانًا يشبع فيه رغباته فتبقى بذلك ، على الأقل ، ما يوجه إليه من نقد مدافعًا عن نفسه بعقدة المظلوم ..

إن الشخص الذى يفصل من وظيفته يعتبر نفسه أنه كان أهلاً لها أو الشخص الذى يندم من صديق معتقد فى حسن

نيته والشخص الذى يفقد كل ما كان يعمل من أجله بكارثة يشعر وكأنه قد فقد كل شىء ، إنه يشعر بفشل ذريع أنه يائس ، ولكن بعد قليل تعود إليه ثقته تدريجياً ، وكذلك شعوره بأنه ذو قيمة فى هذا الوجود ويعود إليه احترام الذات وإن كان قد أصابه بعض الخدوش إلا أنه يلحظها .

وهناك كثيرون ممن يفقدون كل أثر احترام الذات ، إنهم ينظرون إلى أنفسهم على أنهم فاشلون من كل النواحى ، وليس أمامهم ما يمكنهم أن يعملوه أو أن يحاولوا عمله . إنهم يشعرون بأن ليس لهم مكان فى هذا الوجود ، ولا قيمة لهم ولا وزن ولا مقدرة ولا حكم بل ولا مستقبل ولا ماض لهم سوى الفشل .

إن اليأس الذى يشعر به هؤلاء الناس لا غور له . إنهم أتعب الناس بل أمرضهم وأشقاهم وإن مثل هذه الحالة التى يفقد فيها احترم الذات تعتبر حالة يائسة ، فإن مجرد فقدان الأمل ساعة قد يؤدى فى النهاية إلى نوبة من اليأس والقنوط هناك صنفان من الناس ، هم أكثر الناس ، فقداً لاحترام الذات ، ويعانون حالة من القنوط وأحد هذين الصنفين هو الشخص الذى يملك الكثير من الثقة واحترام النفس دون أن يكون لديه من القدرات ما يساندها ، وأما الصنف الآخر فهو الشخص الذى يبدأ حياته بعقدة نقص فى شبابه فهو لا يرتفع عنها ويقع فى النهاية فريسة لسلسلة من الفشل وإن القنوط قد

يحدث فى أى مرحلة من مراحل الحياة ، ولكنه أكثر حدوثًا فى منتصف الحياة ، فى الوقت الذى ينظر فيه الإنسان إلى الوراء فترتاع من أنه لم يحقق شيئًا من خططه وأحلامه ، وليس هذا وحده تحدث الضيق والقنوط عنده ، ولكن إذا ما أضيف إلى هذا بعض العراقيل (سواء كان من الممكن درؤها أم لا) ، فإن ما بقى من احترام الذات لا يلبث أن يتلاشى وفى بعض الأحيان يكون فشل الإنسان ذريعًا ، ولكن فى بعض الأحيان لا يكون الفشل فظيعًا بالدرجة التى يتصورها المرء وهو فى حالة يشعر بأنه قد نكل به .

وما يحدث فى كلتا الحالتين ، يفقد المرء ثقته بنفسه بحيث أنه لا يمكنه القيام بعمل شىء ، وإن فقد هذه الرغبة النفسية السادسة لها من التأثيرت المباشرة والظاهرة أكثر مما يحدثه نقص أية رغبة أساسية أخرى .

إن فقد الرغبات الأخرى ، يؤدى فى النهاية إلى شعور مضطرب من القلق الغامض ، ولكن فقد احترام الذات يتميز بحالة من الهبوط والقنوط ويتضاءل هذا الشعور بالفشل التام تدريجيًا بعد شهر وسنين ثم يبدأ المرء فى الحصول على قدر من احترام الذات يجعله ذا فائدة لنفسه وللآخرين إن الشخص الذى يعانى حالة هبوط وضيق إذا وضع موضع التنفيذ برنامج ضبط التفكير الشعورى الذى نلخصه فى هذه الجزئية ، يمكنه أن يبعد عنه شبح هذه الحالة .

أما إذا استبد به القنوط فليس أمامنا سوى شيئين يمكن عملهما لمساعدة المريض أن نعنى به وننتظر حتى تنقشع الغمة بطريقة طبيعية ، وأن يعالج المريض بالصدمات الكهربائية التى قد تعيده إلى حالته الطبيعية فى أسبوعين أو ثلاثة والطريقة الأخرى طبعًا ، هى أن يتمرن على ضبط التفكير شعوريًا وأن يبتعد عن القنوط الخطير .

س٩٩ : إذن مـــاذا أنت صانع برغـــباتك الأساسية ؟

ج : استعرض بنفسك هذه الرغبات النفسية الأساسية الست فى حياتك ، وهل أشبعت هذه الرغبات أم اسأل نفسك : هل أنا فى حياتى الخاصة ؟ :

١ – أتلقى حب الآخرين ، أم أننى فرد وحيد غير مرغوب فيه ؟

٢ – هل لدى اطمئنان أم أننى غير مطمئن من الناحية المالية ومن ناحية وظيفتى ، من ناحية مركزى الاجتماعى والقانونى ؟

٣ – هل أمارس التعبير الخلاق فى عملى وفى هواياتى أو بأى طريقة أخرى ؟

٤ – هل أتلقى تقديراً من أى فرد من زملائى ؟

٥ – هل لدى إمكانيات لتجارب جديدة أم أننى قوقعة عتيقة فى الوحل ؟

٦ – هل ذاتى محترمة أم أن قيمتى آخذة فى النقصان ؟

وأرجو أن تكون صريحاً ، أميناً فى إجباتك إذ أن ذلك يهمك أنت :

أولاً : إذا كنت فى مكان فرنا ولا يهتم بك أحد فإن أحسن تعويض لك هو أن تعطى حبك لمن حولك وعاملهم كما تحب أن يعاملوك به : إن جزءاً من النضج – كما تتذكر – أن تتخذ سلوك العطاء . لا سلوك الأخذ . وسيصبح ذلك مصدر رضا عميق أن تحب ، أن تعمل الخير لمن حولك من الناس الذين لا يستحقون أو يتوقعونه .

ثانياً : أما إذا كان ينقصك الاطمئنان فقرر ما تنوى أن تعمله من أجله ثم اترك التفكير فى هذا الموضوع ، فإذا لم يكن فى مقدورك أن تزيد من هذا الاطمئنان فليس هناك ثمة فائدة من أن تضيف القلق إلى ذلك وتذكر كيف عالج وليام هذا الموضوع فى سؤال آخر .

ثالثاً : وإذا كان التعبير الخلاق هو الذى ينقصك ، فإن كنت تشعر بأنك لا تعمل أو تبدع شيئاً وإنك لا تقوم إلا بعمل بعض الأعمال البسيطة ، فاضغط نفسك ، وحاول أن تعمل

شيئًا طالما تاقت نفسك لعمله أو اذهب إلى أقرب مركز مهنى واختر لنفسك فنًا خلاقا ، إنك بذلك ستبدأ الحياة .

رابعًا : أما إذا كنت تتوق إلى تقديرك فاترك هذا التشويق وتقبل عوضًا عنه عملك بأنك تسدى الخير إلى الغير قدر استطاعتك امنحهم تقديرك أنت ، ولعل يا سيدتى عندما يقرأ زوجك هذا سوف يظهر تقديره غدًا بقوله : إنه لغذاء جميل حقًا يا حبيبتى ، أليس هذا بمستحسن ؟ وحتى إذا لم تحصلى منه على تقدير فقولى له : وإنك تبدو اليوم وجيهًا إن لى زوجا لطيفًا ، إنه سيحب ذلك وأن تقديرك هذا له سيكون عونًا لك ولعله يرد بعض هذا التقدير يومًا ما .

خامسًا : أما إذا كنت لا يمكنك التخلص من حياة روتينية كريهة فابدأ تجربة جديدة بكل ما يمكنك وانظر إلى الأمام وخطط فى كل وقت لتجربة جديدة ، اشتر شيئًا ما ، اعمل شيئًا مثيرًا التحق بمعهد أو بنادى أو اذهب إلى مكان ما . هيا فى هذه اللحظة ابدأ وضع خطة لتجربة جديدة .

سادسًا : وإذا كان احترام الذات قد هجرك حديثًا فهدئ نفسك بالتواضع . لا تحاول أن تكون أو أن تظن بنفسك الكثير بل كن شخصًا عاديًا ، لقد كان النبى محمد – صلى الله عليه وسلم – رجلاً عاديًا متواضعًا مثلك فإذا كان ينقصك الحب والمودة من الآخرين فاعط الآخرين نصيبًا أكبر من محبتك

ومودتك وإذا كان ينقصك الاطمئنان ، فلا فائدة من أن تزيد الحالة سوءًا بقلقك . ارفع أعلامك الصحية عالية على ساريتك ، وإذا كان التعبير الخلاق ينقصك عليك بها فلا شيء يمنعك منها .

إن كل إنسان لديه رغبات نفسية أساسية فإذا ما نقصت واحدة منها في أى فرد فإنه يصبح غير سعيد دون أن يعرف لذلك سببًا ، وهذه الرغبات هى حاجة الفرد إلى المحبة والاطمئنان والتعبير الخلاق والتقدير والتجارب الجديدة واحترام الذات .

وأنت لك الخيار ، فتدرب على ضبط التفكير فإذا أحسست بأنك قد بدأت التفكير فى شيء يحدث انفعالا شيئًا كالقلق أو الخوف أو الهم أو الانقباض أو ما شبهه فأوقفه وفكر فيما يحدث انفعالا صحيحًا كالرضا والعزم والشجاعة والبهجة .. اجعل هذا نصب عينيك ، وتذكر هذه الفكرة فى كل لحظة من كل يوم سأجعل سلوكى وتفكيرى هادئًا متسمًا بالبهجة من الآن .. عالج الحياة بهذه الطريقة إذا سارت الأمور سيرًا حسنًا فأسر إلي نفسك بأن الحياة جميلة ، وأضف على نفسك شعورًا لطيفًا بأنك سعيد .. وإذا سرت الأمور على غير ما تهوى ، فليكن مظهرك الخارجى بهيجًا مسرورًا قدر الإمكان ، وخفف حدة هذا الموقف البغيض بشيء من الفكاهة أو المودة

أو بابتسامة .وتجنب تكرار التفكير فيما حل بك ولا تجعلك تتكرر كاسطوانة الحاكى وفوق كل هذا وذاك ، ولا تسمح لنفسك بأن تضطرب أو تتضايق أو أن تصبح هستيريا أن ترثى لنفسك . حاول أن تحول كل هزيمة إلى نصر . ارفع هذه الأعلام عالية على ساريتك ، ودعها ترفرف .

عليك بالاتزان والهدوء ، والرضا وتقبل ما يأتى به القدر بصدر رحب . ولابد من تحويل الهزيمة إلى نصر ، احمل للناس كل خير .

واجعل الحياة بسيطة ، لا تفكر فى البلاء قبل حدوثه ، أحبب العمل . مارس هواية لطيفة ، تعلم كيف تكون راضياً ، انكر الأشياء السامرة البهيجة . حول الهزيمة إلى نصر ، احسم مشكلاتك بأن تتخذ فيها قراراً حاسماً ، وركز نفسك على أن تجعل اللحظة الحالية نجاحًا ، وخطط شيئًا فى كل وقت ، ولا تهتم بالمضايقات .

اجعل أسرتك ذات قيمة ، اتخذ هذه النقاط شعاراً لأسرتك :

* البساطة فى المعيشة والبساطة فى المتعة .
* فكرة جعل الأسرة وحدة متعاونة .
* فكرة جعل الأسرة جزءًا من المحيط الإنسانى .

* تحويل الهزيمة إلى نصر .

* خلق جو من المودة والاحترام والاعتبار المتبادل .

* إضفاء لون عام من البهجة .

* تربية معقولة حازمة تتسم باللطف .

* شعور بالثقة والاطمئنان المتبادل .

* جو من المتعة من الآن .

فإذا كنت غير سعيد ، فاعمل على إعلاء نشاطك إلى هوايات سارة ممتعة تحتاج إلى شيء من القوة وزد من نضجك العام وإذا كنت سعيداً فإن علاقة بينك وبين أفراد أسرتك ، يجب أن تكون ناضجة ، أى أن تتسم بالعطف وحسن التفاهم وعدم الأنانية والتعاون ، والمودة وعلى أية حال اجعل الناحية النفسية داخل الحدود المرعية فمن السهل أن تبتعد عن المشاكل من أن تخرج منها إذا وقعت فيها . إن هذا المخطط يقودك إلى النضج ، باتباع هذه الخطة . وهى المسئولية والاستقلال بدلاً من الاعتماد على الغير سلوك يتسم بالإعطاء لا بالأخذ ، التعاون وشعور بالمجتمع الإنسانى بدلاً من الأنانية ، الظرف والمودة والبيئة الطيبة بدلاً من الغضب والكراهية والقسوة والعداء ، والقدرة على التمييز بين الحقيقة والخيال ، والمرونة والتكيف بدلاً من المقاومة العنيدة ، الرضا

بالتغيرات التى يأتى بها الحظ والقدر ، إن الحياة بين يديك . الحياة الهنيئة بين يديك .

وإذا كنت تعرج سنة بعد أخرى فى قلق وتعاسة مائة سنة أو خمس وسبعين سنة فى جحيم متواصل على الأرض فكلما قصرت الحياة كلما كان ذلك أحسن ولكنك إذا سرت قدماً عيناك هادئتان بالاتزان .. ورأسك مرفوعة بالعزم .. وصدرك إلى الأمام بشجاعة .. وبكلمة طيبة لمن حولك .. برضا وصبر عندما تجد الطريق .. فإن السنين تسعى لتكرارها وتصبح معيشتك تجربة جذابة ترحب بها دائماً ، ولك أن تختار بين هذه وتلك من الآن فاختر ما شئت .

وإذا نقصك التقدير فقدر الآخرين وسيعود عليك جانب من هذا التقدير ، وإذا كانت تنقصك التجارب الجديدة فاخرج إليها وخطط شيئاً جديداً فى كل وقت ، وإذا فقدت احترام الذات فتذكر أنك بخير مثلى وأننا لا نقل عنهم ، ثم ابتسم ودع ضبط التفكير الشعورى يعمل على إحلال الاتزان والشجاعة والعزم والبهجة بدلاً من انفعالات الفشل واليأس وخيبة الأمل .

إن من أحسن الرجال الذين يعيشون سعداء فى العالم يقع عند تأمل أصابعه ، عالم على مرأى أبصارنا ، وعلى مسمع منا وكان يدعى محمد .. قابلته حين كنت طالباً بالكلية ، وكان فى الستين من عمره ، كان يتمتع بكل شيء حوله ، وكانت

حياته بسيطة ، وكان كل ما يحتاج إليه عينان يرى بهما وأذنان يستمع بهما وأنف يشم به وأصابع يحس بها ..

لم يكن فى حاجة إلى سيارة كى يتنقل فلقد كان يرى أكثر ما يرى ماشياً على قدميه وكان حين يمشى يجد من العجائب مالا يراه معظم الناس فى عشرة آلاف ميل بالسيارة .كان يعرف كل نبات ، وكل شجرة ، وكل زرعه .. باسمها الفعلى بجانب اسمها الشائع ، وكان يعرف الأماكن التى ينمو كل نوع من هذه الأزهار وكان يعرف النباتات التى كان يستعملها الهنود طعاماً أول أو لألوانهم أو لأغراض أخرى ، وكان يعرف كيف يحضرها ..

كان يعرف عالمه تماماً ، وكان غير غريب فيه أما بالليل فقد يألف النجم والأصوات المنبعثة من الغابات .. لقد أرانى كيف ألمح غزالاً برياً وأين أجد النمس المائى ، وكيف أتحايل على الثعلب ، حتى يظهر نفسه من مخبئه . وأين أنتظر ثعباناً ذا أجراس وكيف أمسك به .

وكان يعرف الجيولوجيا والحفريات والكهوف ، ولم يكن كئيبا فى كل هذا ، ولكنه كان رجلاً لطيفاً بساماً ، وقد أمال قبعته إلى الوراء وهو يسير بخطى واسعة متمتعاً بعالم حيث يرضيه كل شىء .

إن من أتعس خلق الله أولئك الذين لا يمكنهم التغلب على الفكرة التى توحى بأن لديهم عيباً فظيعاً فى أنفسهم ، شيئاً

فاسداً فى كيانهم ، إنهم تعساء مدى الدهر فى انتظار خلل يحدث فى أجهزتهم ، إن هؤلاء ينتمون إلى فئة كبيرة والتى يطلب من كل عضو فيها أن يبدأ يومه بعد الاستيقاظ بأن يسأل نفسه ، أين أشعر بالمرض اليوم ؟ .. إن هؤلاء المتذمرين أناس تعساء يستحقون أكبر عطف ومساعدة ، وقد وصلوا إلى ما هم فيه نتيجة :

* لأنهم أباء دائمى التذمر وهؤلاء قد أعطوا أولادهم المساكين التعساء الفكرة بأن أجسامنا إن هى إلا حفنة من الآلام والأوجاع .

* لأن الأطباء قد شخصوا مرضهم النفسى بتشخيص بديل عضوى .

هؤلاء الأطباء إما أنهم ليسوا ذوى خبرة أو أنهم يفكرون فى أجورهم ووقتهم أكثر مما يفكرون فى مرضاهم .. هناك حقيقة لطيفة ، إذا وقف أحدنا وسأل نفسه ، أين أشعر بالألم ، فإننا بعد فحص دقيق لأنفسنا سنجد مكاناً ما فى أجسامنا حيث نشعر بالألم .

لكن كيف تتأكد أنك سليم عضوياً ، هذه هى الطريقة التى بها يمكنك أن تعنى بصحتك ، افحص نفسك فحصاً طبياً شاملاً كل عام بواسطة طبيب نابه ، لكى تتأكد من أنك سليم فعلاً ، وبين الفحص والفحص اعتقد بأنك سليم فإذا ظهر شىء

قد يثير فيك شكًا من ناحية حالتك فاذهب إلى نفس الطبيب فإذا تبين أن خوفك لا أساس له فلا تعره أى اهتمام بعد ذلك ، وأنه من الخير أن تعلم أنك بخير ، عن أن تعتقد أن هناك خللا رغم ما يقوله الأطباء .

ولقد علمنا فى سؤال سابق ، كيف أن الخوف من وجود خلل قد يؤدى آخر الأمر إلى مرض نفسى .. فتجنب جلب المتاعب لنفسك بعدم التفكير فى مشكلاتك المرضية والنفسية وما شابه ذلك .

كن صاحب هواية ممتعة لتجنبك التفكير فى مشكلاتك ، إن حاجتنا الضرورية إلى هواية ناجحة تزد بها الحياة ، ليصبح وقت الفراغ حقبة غير مملة ، فهناك عدد من الهوايات الخلاقة أفضل بكثير جداً من هوايات الجمع .

وإنى تعلمت أن يكون هناك عذر مقبول واحد فى أن تكون غير راض ، وذلك حينما يكون إهمال أو جناية أو عدم كفاءة من جهة شخص ما مثلاً .

ولكن لا جدوى بتاتًا من أن تكون غير راض إذا ما وجدت أن الحالة لا يمكن تغييرها .

أو عندما تجد أن هذا السخط لا فائدة منه مثال أنك تقابل إنسانًا يتضايق من الجو ، بل من أى شىء آخر ، فالمعيشة فى

سخط دائم أقرب ما يكون إلى المعيشة فى الجحيم .. المأساة الحقيقية هى أن ذلك غير ضرورى وغير مجد ، وأنك لتذكر أن هناك أناس يبدون سخطهم على كل فرد وكل شىء ما عدا نفسه التى يدافع لا شعوريًا عن كل عمل يعمله أو أى شىء يفكر فيه.. وقليل من الناس تنغرس فيهم عادة السخط ؛ لأن سلسلة من المصائب قد نغصتهم فى كل شىء ولم يكونوا قد أعدوا فى الأصل بالقدرة على أن يتغلبوا عليها ، ومثل هذا الشىء يحدث للرجل أو المرأة الذى يسىء اختيار الشريك عند الزواج ، ثم يجد ألا مناص من استمرار المعيشة معه !

وليس من الصعب أن تحس أنك تنكر بالخير ، وبالنسبة للرضا والسخط تذكر شيئين :

* أنه من السهل ، بل الألطف أن تبحث عن عناصر الرضا من أن تبحث عن عناصر السخط فى مجريات الحوادث اليومية .

وكل ما تحتاج إليه هو العزم على أن تحس بالرضا والعاقل يعرف أن الحياة ، ما هى إلا سلسلة من المتاعب ، إذا أنت سمحت لنفسك بأن تسخط ، ولكنها سلسلة من الأشياء اللطيفة مما ليس فى استطاعتك .

والحيلة الثانية ، والتى بها يمكنك أن تبدد السخط هى أن تترك طلب هذا وذاك ..

وهذا بطبيعة الحال ، يعود بنا إلى نقطتنا الأولى ، التي غرست فينا ما هو بسيط وما هو في متناول يدنا ،

إن هناك رجلاً متسط الحال ذا أسرة كبيرة جلب على نفسه التعاسة ؛ لأنه كان يتطلب أشياء ليست في مقدوره .

فقد كان يتوق إلى آلة تصوير غالية الثمن ، وأخذت الرغبة تلح عليه ، وأخيراً اشتراها رغم أن ذلك كلفه فوق طاقته وطاقة أسرته .

فلما حصل عليها بدأ يلح في شراء منشار آلي وأصبح لا يفكر إلا في ذلك حتى حصل عليه وكان عليه أن يشترى آلة ثقب . ظل كذلك ساخطًا دائمًا على ما عنده ، يطلب المزيد ، وحرمت أسرته من كثير مما تحتاج إليه .

ولقد كان أسهل لمثل ذلك الرجل أن يجد متعة في الأشياء التي يسهل عليه الحصول عليها .

لقد كان تعليمه خاطئًا ، فلم يكن هناك من يرشده ، كيف يجد المتعة دون تكاليف .

وبمساعدة قليلة ، كان يمكنه أن يتعلم كيف يتمتع بجمال ما حوله ولو أنه اشترى بجنيه واحد نسخة من كتاب ممتع ، لعرف كيف يجد في مشية بسيطة أكثر مما يجده في كل هذه الآلات .

إن تعلم فن الرضا يساعدنا على أن نكون سعداء أكْفَاء متمتعين بحياة هنيئة مجزية ، بعيداً عن المشاكل والعقد النفسية .

إن عدم نضج بعض الناس قد عزلهم في قوقعة ، ولكنهم مضطرون للمعيشة في عالم من الناس ، وإن مدى تعاونهم في أعمال الناس لا يعد وحصولهم على ما يرغبونه من هذا المجتمع .

إن أعظم سرور نحس به عندما نضفي السرور على من يعملون معنا أو يشاركوننا الحياة ، على جيراننا ، على من نعيش معهم تحت سقف واحد .

فليس هناك في مجتمعنا شيء اسمه الفرد . فكل واحد منا إن هؤلاء جزء من المجتمع ، فلو أن كل واحد في البلاد يبدأ اليوم في أن يعيش كفرد بلا خدمات من المجتمع لما بقى على قيد الحياة بعد عام سوى حفنة قليلة من الناس .

وإن من أهم عناصر النضج هو مشاركتنا للمجهود الإنساني مشاركة فعالة شعورنا بأننا جزء من المجتمع .

وهناك بعض الناس ، لا يتفوهون إلا بنابى القول ، إن مثل هذا القول يدمر اللحظة الحاضرة وأن سلسلة متصلة منه تحول اليوم بأكمله إلى كونه من المهملات .

وبعض الناس يعملون ذلك بانتظام ، وعادة ما نسمع ذلك من الكبير جداً والحقير ، فالحقير يرى أنه ينبغى له أن يتضايق ويتذمر ولذا فهو يتذمر .

وأما الكبار فهم يظنون ذلك مناسباً لمركزهم فهم يتذمرون من الضرائب ومن المعارضة السياسية ، وهم يسبون كل شخص يعمل تحت إمرتهم .

وما من لحظة خلال الحياة كلها ، إلا وتستفيد من كلمة فيها فكاهة أو جو بهيج أكثر من كلمة جارحة أو تذمر . وإنى أعرف أناس يقومون بأعمالهم تحت ضغط كبير بدماثة سهولة كما تنزلق الفتاة على الجليد .

وهؤلاء هم الذين يشقون طريقهم ولا يدخلون المستشفيات ، وعلى العكس من ذلك فهناك فئة كالزوبعة يكشرون عن أنيابهم .

ومن المهم ، بنوع خاص ، فى حياة الإنسان أن يكون للمرء عادة المحادثة اللطيفة عندما يجتمع مع أفراد أسرته أو زميل فى العمل . فلمصلحتك ومصلحة أسرتك ، لا تذكر أثناء الأكل المتاعب والقلق والمخاوف والتهم التى تعانى منها .

إن روح المرح مكمل عجيب للإدراك السليم ، وهى على درجات أنوع ، ويمكن لكل شخص أن ينمى هذه الروح فى

نفسه إذا هو سعى وراءها كان أحد الناس غير مرح كالمشمشة الجافة ، وعلاوة على ذلك كان من العسير عليه أن يجتذب الناس بالحديث ، قد بدأ يتغلب تدريجيًا على هاتين الصعوبتين بهذه الطريقة ، كان يقرأ حكاية كل يوم يحفظها ، وكان يفعل ذلك كل يوم ، وعادة كان كل شخص يقابله يحكى له هو الآخر ، وتدريجيًا أخذ يستسيغ الحكاية اللطيفة إذا ما سمع واحدة ، وتدريجيًا أمكنه أن يخرج من جعبته حكاية لكل مناسبة ، وعرف فى المنطقة بالرجل ذى الحكايات اللطيفة ، وكان الناس يسعدون بلقائه .

س١٠٠ : عند حل المشكلة ، أى مشكلة ، هل ينتهى الأمر ؟

ج : لا .. يتعين أن يحدد الإنسان الدروس المستفادة حتى :

* لا يواجه مثل هذه المشكلة مرة أخرى .
* يستطيع التعامل معها إذا واجهته مرة أخرى .
* تقديم النصح للآخرين إذا ما واجهتهم نفس المشكلة فيما بعد .

* * *

ت : ٥٩٣٢٧٠٦

يتعين على المرء إذا ما أراد التكيف مع الحياة أن يتعلم سبل التعرف على مشكلاته ، وأساليب علاجها ، وكيفية اختيار الأسلوب الأمثل لحلها ، وكل هذا لا يمكن أن يتأتى دون اكتساب المعرفة اللازمة لمساعدة الإنسان فى تحقيق هذا الهدف العظيم .

ولعل هذا هو السبب الذى دفع « دار الأمين » لإصدار هذا الكتاب لقراء العربية ، آملين جميعاً أن يكون نبراساً يضىء الطريق نحو مواجهة ما يقابلنا من مشاكل بثقة ، وطمأنينة ، ورباطة جأش ، وسكينة ، وواقعية ، ووعى ، ومعرفة .

هذا الكتاب ما هو إلا محاولة مخلصة لتقديم دليل عمل حول كيفية مواجهة المشكلات بفعالية وموضوعية بعيداً عن أحلام اليقظة التى كثيراً ما يلجأ إليها الناس كوسيلة للهروب من الواقع .

دار الأمين طباعة • نشر • توزيع DAR AL-AMEEN

٨ شارع أبو المعالى (خلف المعهد البريطانى) العجوزة. تليفون / فاكس ٣٤٧٣٦٩١

١ شارع سوهاج من شارع الزقازيق (خلف قاعة سيد درويش) الهرم. الجيزة

١٠ شارع بستان الدكة من شارع الألفى مطابع سجل العرب. القاهرة ت : ٥٩٣٢٧٠٦

.194
3
كا
ك